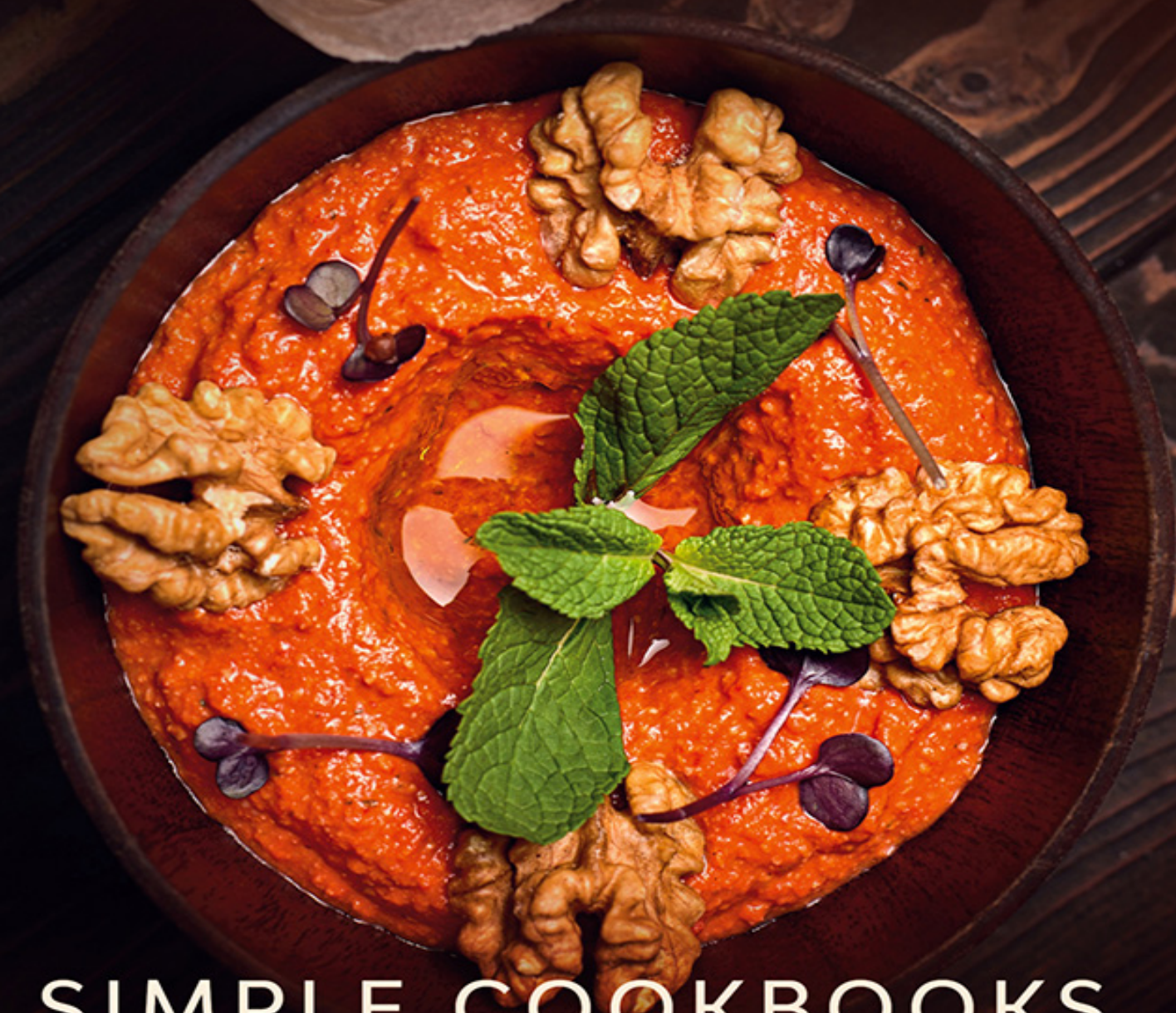


# SYRISCHES *Kochbuch*

55 LECKERE & TRADITIONELLE REZEPTE  
FÜR JEDE TAGESMAHLZEIT



SIMPLE COOKBOOKS

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Syrisches Kochbuch: 55 leckere & traditionelle Rezepte für jede Tagesmahlzeit Copyright © Simple Cookbooks

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Vorwort

## WAS DIE SYRISCHE KÜCHE ALLES ZU BIETEN HAT

In Europa herrscht seit einigen Jahren ein richtiger Trend um syrisches Essen. Und das zu Recht – denn die syrische Küche ist unglaublich vielfältig, überwiegend gesund und natürlich lecker. Die Küche des syrischen Landes wird durch viele Gemüsegerichte, mageres Fleisch und aromatisches Gebäck geprägt und bietet durch die breite Auswahl für viele verschiedene Geschmäcke immer eine Option an. Die vielfältigen Gemüsegerichte sind auch eine gute Alternative für Vegetarier. Somit verspricht die syrische Küche für jeden außergewöhnliche orientalische Gerichte.

Zu den Hauptzutaten der syrischen Küche gehören unter anderem Weizen, Kichererbsen, Datteln, Tomaten und Oliven. Wenn Fleisch verwendet wird, so ist es vorwiegend Lamm und Geflügel, Schweinefleisch wird aufgrund der muslimischen Prägung des Landes nicht zubereitet. Oft gibt es Reis oder Bulgur als Beilage zum Hauptgericht. Typische Gewürze sind vor allem Petersilie, Zimt, Koriander, Safran, Kardamom und – gern auch als Dekoration auf verschiedenen Gebäcken – Sesam. Einige Rezepte sind durch die Gewürze durchaus pikant, aber auch für diejenigen, die mildere Varianten bevorzugen, finden sich immer genug Alternativen. Zu den Mahlzeiten, die oft mit der ganzen Familie begangen werden, wird meist Tee,

teilweise Kaffee oder es werden verschiedene Säfte getrunken.

In diesem Buch sollen Sie die syrische Küche besser kennenlernen und viele verschiedene Rezepte für unterschiedliche Anlässe und Tageszeiten entdecken. Dabei werden im Buch nicht nur Hauptspeisen vorgestellt, sondern auch die bekannten syrischen Vorspeisen, die Meze genannt werden, sowie einige Süßspeisen, die als Dessert angeboten werden können. Sie werden zudem sowohl Frühstücksrezepte finden als auch klassische Hauptmahlzeiten, die gut zum Abend- oder Mittagessen passen. Nicht zu vergessen sind die Grundrezepte, die Ihnen anfangs erklärt werden und die Sie immer wieder für syrische Mahlzeiten gebrauchen können, zum Beispiel erfahren Sie, wie Sie am besten Gewürzmischungen selbst herstellen oder syrischen Reis zubereiten können.

Damit beim Nachmachen der Rezepte auch nichts schiefgehen kann, finden Sie bei jedem Rezept die dazugehörige Zubereitungszeit und den Schwierigkeitsgrad des Rezepts. Somit sind Sie bestens vorbereitet und auch Kochanfänger können voll auf ihre Kosten kommen. Daher bietet Ihnen dieses Buch alles, damit Sie sich mit der syrischen Küche vertraut machen können. Dadurch können Sie viele neue Gerichte ausprobieren und vielleicht auch Gäste mit Ihrem orientalischen Essen beeindrucken.

Zu guter Letzt kann man Ihnen nur noch viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren, Kochen und natürlich auch beim Essen wünschen.

***Guten Appetit!***



# INHALT

## Vorwort

*Was die syrische Küche alles zu bieten hat*

## Einführung und einige Tipps

## Grundrezepte

*Syrische Fladenbrote*

*Reis mit Fadennudeln*

*Kabseh-Gewürz*

*Tarator-Tahini-Soße*

*Hummus*

*Syrische Knoblauchcreme (Toum)*

*Arabischer Milchrahm (Ashta)*

*Matetee*

## Frühstück

*Fladenbrot-Pizza mit Käse (Manakish)*

*Fladenbrot-Pizza mit Zatar (Manakish)*

*Mamunieh*

*Saubohneneintopf (Foul Mudammas)*

*Syrische Omeletten (JazMaz)*

*Fatteh*

*Gefüllte Teigtaschen (Fatayer bi Lahm)*

*Eier in Tomatensoße (Shakshuka)*

*Syrischer Frischkäse (Labneh)*

*Blumen-Fladenbrot*

## *Tomaten-Eier-Frühstück (Menemen)*

### Vorspeisen

*Paprika-Walnuss-Paste (Muhammara)*

*Syrisches Tabouleh (Habibi & Hawara's)*

*Auberginen-Sesampaste (Baba Ghanoush)*

*Falafel*

*Brotsalat (Fattoush)*

*Frittiertes Gemüse (Maqali)*

*Fleischfinger*

*Syrischer Kartoffelsalat*

*Syrischer Kartoffelbrei (Batata mahruse)*

*Syrische Linsensuppe (Schorabat Addas)*

*Blumenkohl-Falafel*

*Gefüllte Auberginen*

*Hühnersuppe mit Gemüse (Chorba)*

*Hummus Masabacha*

### Hauptspeisen

*Syrische Reispfanne*

*Linsen-Reis-Gericht (Mujaddara)*

*Bulgur-Klöße (Kibbeh)*

*Gefüllte Weinblätter (Mahshi Warak Inab)*

*Arabisches Hähnchenfilet*

*Gefüllte Zucchini (Sheikh Almahshi)*

*Saudi-arabisches Reisgericht (Kabse)*

*Syrische Blätterteigtaschen (Ouzi)*

*Reis kopfüber (Maqluba)*

*Lamm-Reis-Gericht (Mansaf)*

*Lammragout mit Kichererbsen und Couscous*

*Levantisches Putengericht (Rfissa mit Pute)*

## Dessert

*Syrischer Zitronenkuchen*

*Arabischer Milchpudding (Mhalaye)*

*Arabisches Tiramisu (Aish El Saraya)*

*Syrische Pfannkuchen mit Ashta-Füllung (Atayef)*

*Knafe*

*Syrischer Milchreis (Riz bi Halib)*

*Syrische Kataif-Pfannkuchen*

*Grießpudding mit Puddingfüllung (Namura bil Ashta)*

*Arabischer Grießkuchen (Namura)*

*Arabischer Mandelkuchen*

## **Einführung und einige Tipps**

**D**ie wichtigsten Zutaten und Gewürze aus der syrischen Küche wurden Ihnen schon grob im Vorwort vorgestellt. Allerdings gibt es noch viel mehr zu beachten und kennenzulernen, wenn man sich intensiv mit syrischem Essen auseinandersetzen möchte. Daher soll Ihnen hier noch ein weiterer Einstieg in die kulinarischen Vorzüge Syriens geboten werden. Darüber hinaus werden Ihnen einige Tipps an die Hand gegeben, damit Sie die Rezepte noch besser zubereiten können.

Die syrische Küche ist nicht nur im heutigen Syrien entstanden, sondern ähnelt den Gerichten der gesamten Levante-Region. Diese Region erstreckt sich vom Libanon bis nach Jordanien und vom Euphrat bis zum westlichen Jordanland. Das Gebiet wurde früher stark durch Händler geprägt, die durch das Land reisten und diese hatten ebenfalls großen Einfluss auf die Gerichte in der Region. Dadurch gab es immer wieder verschiedenste Einwirkungen auf die syrische Küche, die das Essen in Syrien bis heute prägen und es daher auch so abwechslungsreich machen. Die syrische Küche vereint somit viele unterschiedliche Geschmackswelten.

Weitere Besonderheiten in der Region sind unter anderem das saisonale Kochen und die regionalen Unterschiede innerhalb des Landes. Syrische Haushalte orientieren sich vorwiegend an den Zutaten, die momentan Saison haben, wenn sie kochen, was auch daran liegt, dass viele ihr eigenes Obst und Gemüse anbauen. Daher sind die Gerichte für verschiedene Jahreszeiten stark von den Kräutern, dem



Obst und Gemüse, aber auch dem Getreide geprägt, die zu dieser Zeit geerntet werden. Außerdem unterscheiden sich die Hauptzutaten der Küche abhängig davon, wo man in Syrien lebt. In der Küstenregion rund um das Mittelmeer hat Fisch eine große kulinarische Bedeutung, während in den bergigen Regionen im Inland vermehrt Wildfleisch zubereitet wird. Es gibt dadurch viele verschiedene regionale Gerichte, was die syrische Küche noch vielfältiger macht.

Um die syrische Esskultur wirklich begreifen zu können, muss man einmal auf einem syrischen Markt gewesen sein. Dort werden frisches Obst und Gemüse, sowie Fleisch und Fisch für die Mahlzeiten gekauft. Auch hier kommt der stark saisonale und regionale Charakter der Küche deutlich zum Ausdruck.

Wenn Sie eine syrische Mahlzeit zubereiten wollen, gibt es einige Dinge, die Sie beachten können, um das Essen original syrisch zu gestalten. Zu den Hauptmahlzeiten und Vorspeisen wird als Beilage überwiegend Fladenbrot gereicht. Das Rezept dafür finden Sie ebenfalls unter den Grundrezepten, sodass Sie dies immer wieder zu den verschiedenen Speisen nachkochen können. Um ein ganzes syrisches Menü zuzubereiten, sollten Sie daran denken, dass man zuerst eine Suppe, dann Vorspeisen, eine Hauptspeise und zuletzt einen Nachtisch servieren sollte. Die syrischen Desserts werden häufig mit Zuckersirup zubereitet und mit Pistazien oder Nüssen garniert. Sie sind sehr süß und werden teilweise warm und teilweise kalt serviert.

Mit solch einem vollständigen Menü können Sie dann bei dem nächsten Besuch mit Sicherheit die Gäste beeindrucken. Wenn Sie stilecht syrisch frühstücken möchten, sollten Sie sich darauf einstellen, dass die erste Mahlzeit des Tages in Syrien durchaus deftiger ausfallen kann und häufig auf den Verzehr von Fladenbroten beruht. Diese werden dann belegt, zum Beispiel mit Masabacha, was eine Hummus-Variation ist oder aber auch mit verschiedenen Käsesorten. Am Wochenende sind unter

anderem auch Fladenbrote beliebt, die mit Hackfleisch, Käse und Thymian belegt sind und Manakish heißen. Auch Eierspeisen werden gern zum Frühstück gegessen.

Für die richtige Zubereitung einer Mahlzeit ist es immer wichtig, eine gute Planung zu haben. Deshalb achten Sie bei jedem Rezept auf die angegebene Zubereitungszeit und lesen Sie es sich vor dem Kochen gründlich durch, damit Sie bestens vorbereitet sind. Anhand des angegebenen Schwierigkeitsgrades können Sie in diesem Buch schon im Vorfeld abschätzen, ob das Rezept für Sie geeignet ist. Sie können auch erst einmal mit einigen leichten Gerichten anfangen, um sich mit der Zubereitung in der syrischen Küche vertraut zu machen und später zu komplizierteren Rezepten übergehen. Wenn Sie alle Schritte und Hinweise beachten, sollte allerdings nichts schiefgehen und Sie können schon bald syrisches Essen bei sich zu Hause genießen.



# Grundrezepte