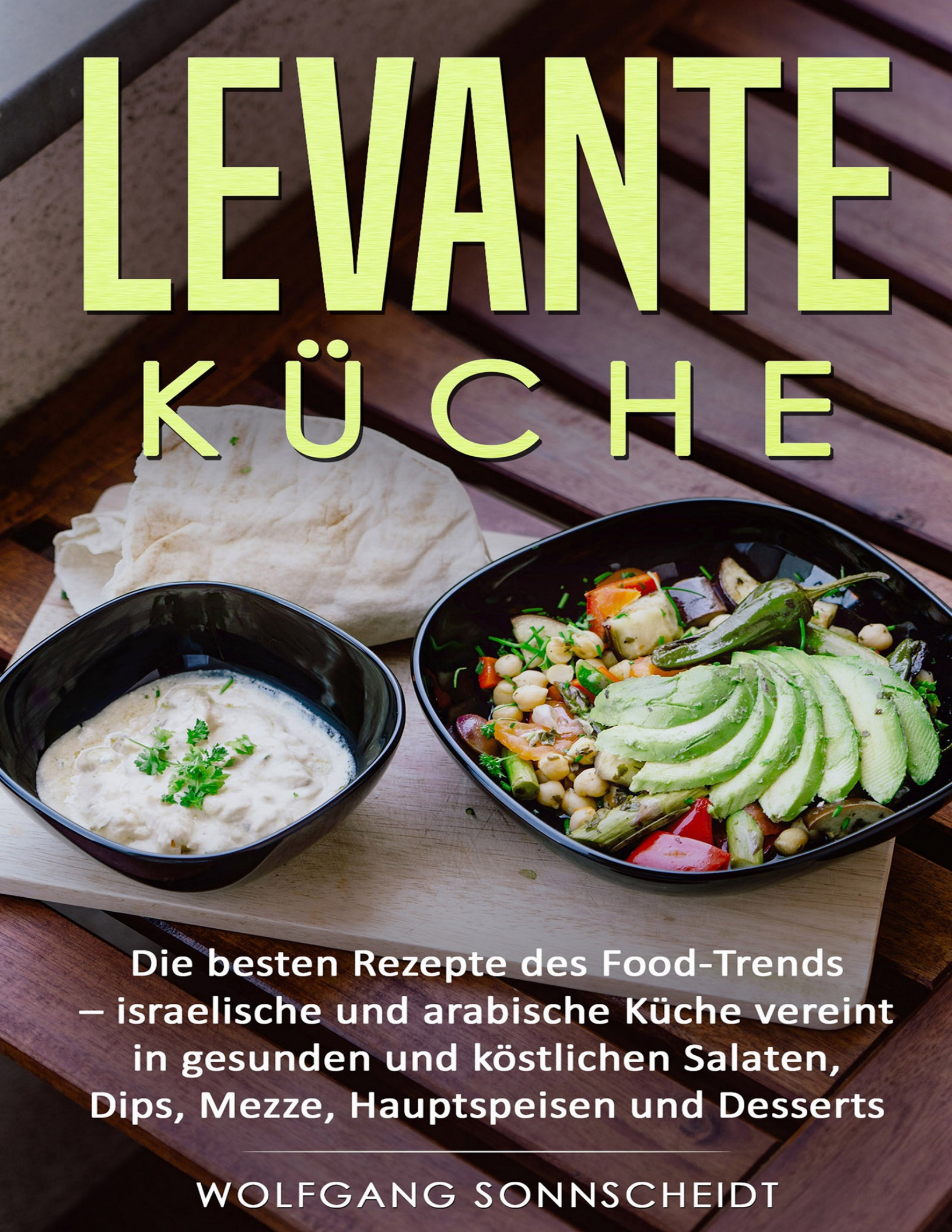
LEVANTE KÜCHE



Die besten Rezepte des Food-Trends – israelische und arabische Küche vereint in gesunden und köstlichen Salaten, Dips, Mezze, Hauptspeisen und Desserts

WOLFGANG SONNSCHEIDT

Levante Küche

Die besten Rezepte des Food-Trends – Einflüsse der israelischen und arabischen Küche vereint in gesunden und köstlichen Salaten, Dips, Mezze, Hauptspeisen und Desserts

Autor: Wolfgang Sonnscheidt

Gaumenfreuden aus dem Nahen Osten

Immer mehr entdeckt Deutschland die Küche aus dem Nahen Osten und als Levante Küche macht sie sich zunehmend einen Namen. Die Levante (aus dem Lateinischen: aufstehen) bezeichnet die östliche Mittelmeerküste und die dahinter liegenden Gebiete, wie Israel, Syrien, Palästina, Jordanien und dem Libanon. Das Morgenland, wie man früher sagte.

Federführend aus Israel kommend, finden die Ideen und Kreationen der jungen, erfindungsreichen Köche aus Großstädten wie Tel-Aviv und Jerusalem in den Restaurants in Europa Eingang. Vor allem die junge gastronomische Kultur in Israel hat in den letzten Jahren die levantinische Küche geprägt. Die Fusion aus traditionellen arabischen und traditionellen israelischen Rezepten beschert uns neue Geschmackserlebnisse. „Foodies“ haben sie schon lange auf ihren kulinarischen Erkundungstouren auf dem Plan.

Der Food-Report 2018 hat die Levante Küche als einen der Aufsteiger in 2018 und sogar als einen Ernährungstrend bezeichnet. Viele Zeitungen und Zeitschriften haben dies aufgenommen. Also ist die Levante Küche nicht nur der kommende kulinarische Star, sondern wird wahrscheinlich zu einem langfristigen Ernährungstrend, ähnlich wie die mediterrane Küche. Denn die levantinische Küche ist gesund und passt hervorragend zu einer vegetarischen oder veganen Ernährung.

Der ganz große Boom dieser besonderen Kochkunst steht bei uns im Westen zwar noch am Anfang, aber sie fängt an sich rasant zu verbreiten. Aller Augen sind auf die neue,

legere Esskultur gerichtet. Das liegt nicht nur allein an dem Zuwachs von neuen Mitbürgern aus der Levante, die ihre kulinarischen Gewohnheiten mit nach Nordeuropa brachten, sondern vor allem an der gesunden und geselligen Art des Genusses. Levantinisch zu essen bedeutet, miteinander die Köstlichkeiten zu teilen, eine Vielzahl verschiedener Gerichte in kleinen Portionen zu probieren und sich Zeit füreinander und für das Essen zu nehmen.

Gastfreundschaft, wie sie von je her in den arabischen Ländern großgeschrieben wird, ist ein wesentlicher Teil dieser Esskultur. Man bietet dem Gast ein Buffet von Köstlichkeiten und zelebriert das gemeinsame Essen. Essen ist eben mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen ist Erlebnis, Austausch und Gespräch.

Menschen aus mehr als 60 Nationen leben in Israel. Alle haben ihre Essgewohnheiten und spezielle Zutaten in die gastronomische Kultur eingebracht. Hinzu kommt der Einfluss der geographischen Nachbarn. Daher ist es nicht verwunderlich, dass hier schnell ein kulinarischer Austausch stattfindet. Die Küche der Levante ist also eine Mixtur aus allen israelischen Einflüssen, arabischen Gewürzen, libanesischen und syrischen Zutaten und hat nicht zuletzt durch diese Fusion Grenzen überwunden. Denn diese Esskultur findet eine gemeinsame Basis in der Freude am Essen, am Teilen und an der Kreation von neuen Geschmackserlebnissen. Das allein schon macht die levantinische Küche zu etwas besonderem.

Levantinische Esskultur

Die Wurzeln sind arabisch, sowohl was die Zutaten als auch die Art des Essens anbelangt. Als eine klassische Fusion aus mehreren nationalen Gerichten, hat die levantinische Küche zwar ihren Ursprung vor allem in Israel, jedoch nur wenig mit der klassischen jüdischen oder gar der koscheren Küche zu tun. Durch die internationalen Einflüsse der Juden aus aller Herren Länder entsteht ein besonderes kulinarisches, verbindendes Ess-Erlebnis. Die vorwiegend von israelischen Köchen zelebrierte Kochkunst ist eine Bereicherung für deutsche Gaumen und garantiert gemeinsame kulinarische Erlebnisse.

In der levantinischen Küche hat Gemüse den Vorrang. Fleisch ist zwar zu finden, nimmt jedoch nur eine Nebenrolle ein. Wenn Fleischgerichte angeboten werden, sind sie häufig mit Lammhack oder Geflügel zubereitet. Fisch und Meerestiere werden ebenfalls, aber nur in geringem Maß, verarbeitet. Die bei uns bekanntesten Gerichte der Levante Küche sind wahrscheinlich Falafel und Hummus. Aber diese Küche hat so viel mehr zu bieten!

Die Levante Küche ist sehr abwechslungsreich, da die Zusammenstellung des Menüs durch die Zutaten und die unendlichen Kombinationsmöglichkeiten in vielen Varianten möglich ist. Besonders schmackhaft sind die Gerichte, wenn sie mit frischen Gewürzen und frischen Zutaten zubereitet werden.

In der Levante Küche gibt es nicht die klassische Aufteilung in Vor-, Haupt- und Nachspeise. Dieser eher westlichen Esstradition wird durch die Levante-Küche ein Ende bereitet, indem das Teilen des Essens und die Gemeinschaft im Vordergrund stehen. Es gibt meist keine Teller, in manchen Fällen sogar kein Besteck, sondern viele