



# *Palästina* **KOCHBUCH**

**100** leckere & traditionelle  
Rezepte vom Frühstück  
bis zum Dessert

**INKLUSIVE  
VEGETARISCHER  
UND VEGANER  
REZEPTE**

**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.

Palästina Kochbuch: 100 leckere & traditionelle Rezepte vom Frühstück bis zum Dessert - Inklusive vegetarischer und veganer Rezepte

Copyright © 2020 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

**H**erzlich willkommen zu diesem Kochbuch! Hierbei handelt es sich nicht nur um eine gewöhnliche Sammlung landestypischer Rezepte, sondern mehr um eine Mischung der kulinarischen Kulturen.

Die Küche Palästinas wird in den palästinensischen Gebieten aber auch von den in Israel lebenden Arabern und sogar von vielen jüdischen Israelis zubereitet. Sie ist eng mit der Küche ihrer Nachbarn Syrien, Jordanien, dem Libanon und nur selten Ägypten verwandt, also arabisch beeinflusst. Man muss aber auch die Einflüsse der israelisch-jüdischen Küche unbedingt erwähnen. Sie besitzt dennoch auch eigenständige Gerichte und Zubereitungsformen.

Wie in jedem Land gibt es auch hier große regionale Unterschiede und Besonderheiten. Die palästinensische Küche in Galiläa und Nord-Samarien ist der libanesischen und syrischen Küche ähnlich. Hier gibt es daher oft typisch arabische Gerichte wie Hummus (Kichererbsen-Brei), Falafel (frittierte Bällchen aus Kichererbsen im Fladenbrot), Taboulé (Bulgur-Salat mit Petersilie, Minze und Tomaten), Dolmas (gefüllte Weinblätter) oder Baba Ganoush (Salat oder Dip aus zerdrückten Auberginen mit Knoblauch und Gewürzen). Es werden auch typisch arabische Zutaten wie Auberginen, Kichererbsen, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln und Lamm verwendet. Dazu kommen typisch arabische Kräuter und Gewürze wie bspw. Kumin, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer oder Safran.

Dieses Kochbuch lädt Sie, lieber Leser, dazu ein, in die Welt der Gewürze, der selbst gemachten Teige und des genussvollen Essens einzutauchen. Lassen Sie Ihrer eigenen

Kreativität freien Lauf. Versuchen Sie, mit mehr Gewürzen Ihren Alltag bunt zu kochen. Sie werden sicher sehr viel Freude daran finden.

*Guten Appetit!*



# INHALT

Vorwort

Grundlagen der palästinensischen Küche

Frühstück

*Sesambrot*

*Sambusek*

*Arabisches Pitabrot zum Füllen oder Dippen*

*Challa - geflochtenes Süßbrot*

*Kurkuma-Dinkelbrötchen mit Oliven und Zwiebeln*

Suppen

*Shorabat Addas*

*Einfache rote Linsensuppe*

*Pilz- und Graupensuppe*

*Die gelbe Suppe*

*Omas Gemüsesuppe*

Rind

*Rind mit Auberginen und Joghurtsoße*

*Rindfleisch-Eintopf mit weißen Bohnen*

*Malfouf (Kohlrouladen)*

*Mnezzeli*

*Sfiha (herzhafte Plätzchen)*

Geflügel

*Ras el-Hanout Hühnchen-Wraps mit Joghurtsoße*

*Mariniertes Hühnchen mit Labneh*

*Maqluba (Das umgedrehte Huhn)*  
*Molokhiahuhn*  
*Mujjadara (Linsen mit Reis)*  
*Musakhan*  
*Djaj Mahshi*  
*Klebrige Granatapfel-Chicken-Wings*

#### Lamm

*Gegrilltes Lammkotelett ganz in Grün (Mit grüner Apfelharissa, grünem Tahini und Frühlingszwiebeln)*  
*Würzige Lamm-Kefta-Frikadellen*  
*Gefüllte Tomaten und Paprika*  
*Mansaf (Lamm in Joghurtsoße)*

#### Fisch

*Za´Atar Dorsch*  
*Fisch mit Dattelfüllung*  
*Garnelen und Tomaten Eintopf mit Koriander-Pesto*  
*Fischkofta mit Joghurt, Sumach und Chili*  
*Gegrillter Kabeljau mit Korianderkruste*  
*Gefüllter Fisch*  
*Fisch mit Tahini-Soße*  
*Knoblauch-Chili Garnelen mit Zitronen-Kräutermarinade*

#### Vegetarisch

*Gefüllte Auberginen mit Feta und Granatapfel*  
*Chunky-Halloumi-Chips*  
*Geräucherte Auberginen mit Knoblauch (Mirza Ghasemi)*  
*Linsen*  
*Karotten-Koriander-Falafel*

*Falafel*

*Zaalouk*

*Gefüllte Auberginen*

*Schakshuka*

*Grüne Shakshuka*

*Grillpaprika mit Eiern und Käse überbacken*

*Mafruka*

*Eiersalat*

*Süßkartoffel mit Tahini und Käse*

*Gefüllte Auberginen*

Vegan

*Bohnen*

*Einfaches Baba Ganoush*

*Gebratener roter Pfeffer-Hummus*

*Auberginen-Koriander-Dip*

*Taboulé-Salat*

*Fattoush-Salat*

*Fasoulia bil Bandoura (Grüne Bohnen in Tomatensoße)*

*Rosenkohl mit Tahini-Zitronensoße*

*Grüne Oliven in Tomatensoße*

*Blumenkohl mit Zitrone und Minze*

*Sumachzwiebeln*

*Scharfer Tomatendip*

*Gerösteter Gemüsesalat*

*Gegrillte Paprika süß-sauer*

*Geschmorte Champignons*

Desserts

*Baklava*

*Muhallabi (Mandelmilchpudding)*

*Gewürzte Orangen mit Labneh*  
*Tahini-Datteln in Schoko-Kardamom-Soße*  
*Orangenkuchen*  
*Gebackene Aprikosen mit Honig und*  
*Orangenblütenwasser*  
*Dattelplätzchen*  
*Mitabaq*  
*Graibeh*  
*Kunafeh*  
*Balooza*  
*Basbousa*  
*Aish EL Saraya*  
*Balah EL Sham*  
*Kahk*

#### *Spezial-Rezepte*

*Eingelegte Zitronen*  
*Harissa*  
*Ras el-Hanout*  
*Koriander-Chili-Paste*  
*Pilpelchuma - Chili-Knoblauchsoße*  
*Hummus*  
*Arabischer Reis*  
*Mana ´eesh*  
*Traditionelle Tahini-Paste*  
*Lila Tahini-Paste*  
*Grüne Tahini-Paste*  
*Orange Tahini-Paste*  
*Makdous*  
*Sauerteig-Sumach-Croutons*

*Zayt-Za'atar-Sauerteig-Cracker*

*Arabischer Kaffee*

*Milch mit Melasse*

*Laban*

*Mutabal (Gerösteter Auberginen-Dip)*



# **Grundlagen der palästinensischen Küche**

Die palästinensische Küche ist die gewürzfrohe Mischung am Schnittpunkt dreier Kontinente. Sie ist durch das Zusammenkommen von lokalen Produkten, frischen Kräutern, dem Respekt vor dem ländlichen Wüstenethos und einer langen Tradition des (Gast-) familiären Zusammenseins gekennzeichnet.

Die gastronomische Erfahrung, die man in Palästina treffen kann, beruht auch auf der langen Essenszubereitung und dem Teilen von Essen mit vielen Familienangehörigen und Verwandten. Durch die Geschichte Palästinas haben viele Kulturen ihre Spuren hier hinterlassen. Die palästinensische Küche ist daher ein Ausdruck der Vielfalt und der vielfältigen sozialen und kulturellen Gestaltung, die aus diesem Zusammenkommen entstanden ist.

Bei den Grundnahrungsmitteln dürfen Lamm, Reis, Auberginen und eine Vielfalt an Gewürzen nicht fehlen, jedoch sind die kleinen Schälchen-Gerichte das, worauf man sich am meisten freut. Was für die Spanier Tapas und für die Italiener Antipasti sind, sind für diese Küche die Gerichte die als Maza, Mezzeh oder Mezze serviert werden. In Palästina werden darunter Salate, Pasteten, Dips und Fingerfood verstanden mit einer Auswahl an Gemüse - egal, ob frisch, gegrillt oder eingelegt. Diese werden als Vorspeise serviert können aber auch eine volle Mahlzeit werden.

Tahini und Dattelsirup sind zwei Zutaten, die man unbedingt zu Hause haben muss, sollte man sich entscheiden, etwas aus diesem Buch zu kochen. Zitronen, Olivenöl und Knoblauch sind aber auch nicht außer Acht zu lassen, da sie in fast jedem Gericht vorkommen. Die Zutaten für die Rezepte in diesem Kochbuch sind uns in Zentraleuropa aber meistens nicht unbekannt. Man kann sie fast in jedem Supermarkt finden, wenn nicht, dann in einem der vielen arabischen oder türkischen Läden. Das, was aber

den Unterschied macht, sind die Mengen und die Kombination.

Die Mengenangaben von Zucker und zuckerhaltigem Sirup in den jeweiligen Gerichten der arabischen Küche sind teilweise für unseren Kulturkreis erschreckend. Lassen Sie sich aber nicht davon abschrecken, denn man kann diese Süßspeisen auch als jemand, der nicht so gern Süßes isst, in kleinen Portionen genießen. Für die palästinensische Küche bedeuten diese Süßspeisen eine Art alltägliche Festlichkeit am Ende einer Mahlzeit oder Mal so zwischendurch. Sie können aber natürlich die Mengenangaben des Zuckers ein wenig herunterdrehen.

Zuletzt sollte auch die Bedeutung von langem Kochen und Garen erwähnt werden. Gegrilltes Gemüse – egal, ob auf dem Grill oder im Ofen – ist ein alltäglicher Begleiter dieser Küche. Die Röstaromen sollen dabei zum Vorschein kommen. Bei den Eintöpfen und fleischigen Hauptgerichten geht es vor allem darum, die Zutaten erst langsam anzubraten und anschließend in einem Sud aus Gemüse und Gewürzen zu köcheln. Dadurch, dass die Gewürze ein wichtiger Bestandteil der palästinensischen Küche sind, sollte man beim Betreten der Küche gleich in den Genuss der aromatischen Gewürzgerüche kommen. Alles, was in solchen Töpfen kocht, sollte dabei so viel wie möglich von diesen Gerüchen und Aromen abbekommen.

Tauchen Sie nun ein in die wundervolle Geschmackswelt der palästinensischen Küche.



# Frühstück

# SESAMBROT

**Zubereitungszeit: 2,5 Stunden (davon 1,5 Gehzeit)**

## **Zutaten für 4 Portionen:**

4 Tassen Mehl  
1  $\frac{3}{4}$  Tasse warmes Wasser  
3 TL Zucker  
3 TL Olivenöl  
1 EL Hefe  
1 TL Salz  
Für das Topping:  
2 Tassen roher Sesam (ungeröstet)  
1 TL Zucker  
1 TL Wasser

## **Zubereitung:**

1. Das warme Wasser mit dem Zucker, dem Öl und der Hefe mischen und dann zum Mehl und Salz geben. In einem Brotbackgerät mischen oder von Hand kneten, bis eine Kugel entsteht. Den Teig in eine bemehlte Schüssel geben, zudecken und 45 Minuten gehen lassen.
2. Wenn der Teig aufgegangen ist, ist er fast doppelt so groß. Auf einer bemehlten Fläche mehrere Minuten von Hand kneten. Anschließend den Teig in vier gleichmäßige Stücke teilen. Kneten Sie jeden Teil zu einer Kugel. Auf einer bemehlten Oberfläche stehen lassen, abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.
3. Jede Kugel zu einem Rechteck flach drücken und dann zu einem langen Zylinder rollen. Die Enden aneinander befestigen, sodass ein Oval entsteht.

4. Jeden Ring in die Sesammischung geben. Drehen Sie den Teig darin, sodass die Sesamkörner auf beiden Seiten des Teigs kleben. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Bedecken Sie die Backbleche und lassen Sie sie 30 Minuten ruhen.

5. In der Zwischenzeit den Backofen auf 400 °C erhitzen und nach dem Ruhen 20 bis 25 Minuten backen. Nach der Hälfte des Backvorgangs die Backbleche austauschen, sodass alle Laibe gleichmäßig gebacken werden. Da die Ofentemperaturen variieren können, behalten Sie die Laibe im Auge und nehmen Sie sie heraus, sobald der Sesam goldbraun ist.

6. Dieses Sesambrot ist besonders in Jerusalem sehr bekannt. Sie können es mit Za'atar, Labneh und gekochten Eiern zum Frühstück servieren. Kinder essen es auch gern mit einem süßen Aufstrich wie Nutella oder Marmelade.

*Nährwerte: 418,5 kcal, 49,8 g Kohlenhydrate, 17,1 g Fett, 13,8 g Eiweiß*

# **SAMBUSEK**

**Zubereitungszeit: 1 Stunde**

## **Zutaten für 4 Portionen:**

220 Gramm Mehl

2 EL Zucker

1 EL Backpulver

2 EL Hefe

1 Becher Joghurt

1 Tasse Wasser (Raumtemperatur)

Für die Füllung:

Typischer Weise werden Sambusek mit Käse und Za'atar gefüllt, aber Sie können sie auch mit einer Hackfleisch-Minze-Koriander-Füllung füllen oder kreativ werden und sich eine eigene Füllung ausdenken.

## **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten miteinander vermischen. Gründlich durchkneten. Zugedeckt eine Stunde an einem warmen Ort beiseitestellen.

2. Den Teig in kleinere Bällchen formen und mit der Hand flach kneten. Mit einem Teigroller flach ausrollen. Einen Ravioliformer bemehlen und die Füllung in der Mitte verteilen, wobei an den Rändern etwas Platz gelassen werden muss. Bestreichen Sie die Ränder mit Wasser und falten Sie den Teig so, dass er die Füllung umschließt, indem Sie ihn zusammendrücken. Im Ofen bei 180 °C 20 bis 30 Minuten backen.

4. Diese köstlichen Gebäcktaschen sind ein perfektes herzhaftes Frühstück, eignen sich aber auch gut zum

Mitnehmen, beispielsweise zur Mittagspause oder zum Picknick. Sie können aber auch gut als Vorspeise mit Ayran serviert werden.

*Nährwerte: 259,6 kcal, 47,2 g Kohlenhydrate, 2,5 g Fett, 10,8 g Eiweiß*

# **ARABISCHES PITABROT ZUM FÜLLEN ODER DIPPEN**

**Zubereitungszeit: 2 Stunden**

## **Zutaten für 20 Pitabrote:**

500 Gramm Mehl Type 405 oder 550  
2 TL (12 g) Salz  
1 ¼ Tasse (300 ml) lauwarmes Wasser  
1 EL (7 g) Trockenhefe  
1 EL (12 g) Zucker

## **Zubereitung:**

1. Vermischen das Mehl und Salz in einer großen Schüssel. Machen Sie ein Tal in das Mehl und geben Sie Wasser, Hefe und Zucker hinein. Lassen Sie das Ganze 10 Minuten ruhen, damit die Hefe aufgehen kann.
2. Verkneten Sie alle Zutaten mit den Händen oder mit Knethaken zu einem groben Teig. Legen Sie ihn auf die Arbeitsfläche und drücken Sie mit den Handflächen auf den Teig. Pressen Sie ihn auf die Hälfte zusammen und drücken Sie ihn erneut flach. Wiederholen Sie das mehrmals.
3. Geben Sie den Teig in eine Schüssel und decken Sie sie mit einem feuchten Tuch zu. Lassen Sie den Teig eine Stunde lang an einem warmen Ort gehen. Der Teig sollte sich verdoppeln.
4. Heizen Sie den Backofen auf 240 °C vor.
5. Teilen Sie den Teig in 20 Teile, die Sie zu Kugeln formen. Legen Sie sie beiseite und decken Sie sie mit einem

feuchten Tuch ab.

6. Rollen Sie die Kugeln anschließend mit einem Nudelholz zu flachem Pitabrot ans.

7. Legen Sie jede Pita mit dem Abstand von 1 cm auf ein Backblech und decken Sie sie gleich mit einem feuchten Tuch zu.

8. Nach 15 Minuten können Sie dann das Backblech in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene legen. Die Pitas sollten ca. 5 bis 10 Minuten backen, bis sie vollständig aufgegangen und leicht bräunlich sind.

9. Nachdem man die Pitas aus dem Ofen genommen hat, sollte man sie unbedingt mit einem trockenen Tuch bedecken, denn so werden Sie weich bleiben.

10. Servieren Sie sie noch frisch aus dem Ofen mit verschiedenen Dips in kleinen Keramik-Schüsseln und grünen Oliven. Lassen Sie es sich schmecken.

*Nährwerte: 442 kcal, 87,5 g Kohlenhydrate, 2,3 g Fett, 15,8 g Eiweiß*

# **CHALLA - GEFLOCHTENES SÜßBROT**

**Zubereitungszeit: 2,5 Stunden (davon 1 Stunde Gehzeit)**

## **Zutaten für 2 Brote:**

1 Kilo Mehl Type 550  
6 EL (72 g) Zucker  
2 EL (14 g) Trockenhefe  
4 TL (24 g) Salz  
2 EL (45 g) Honig  
120 Gramm Butter  
3 Eier  
1 ¼ Tassen (360 ml) lauwarmes Wasser  
2 EL Olivenöl  
2 EL Mohn oder Sesamkörner  
Für die Glasur:  
2 EL (45 g) Honig  
4 EL (60 ml) kochendes Wasser

## **Zubereitung:**

1. Sieben Sie das Mehl in eine große Schüssel und mischen Sie Zucker und Hefe darunter. Geben Sie Salz, Honig, Butter und 2 Eier dazu und kneten Sie die Masse mit einem elektrischen Mixer auf kleinster Stufe. Nach 1 Minute mit dem Mixer geben Sie die Hälfte des Wassers dazu und kneten weitere 5 Minuten. Nachdem Sie das restliche Wasser hinzugefügt haben, kneten Sie noch einmal 5 Minuten. Der Teig soll schließlich weich, glatt und ein wenig zäh sein. Formen Sie den Teig anschließend zu einer Kugel.

2. Die Kugel in eine gut eingeölte Schüssel geben und von allen Seiten einölen. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken. Der Teig soll eine bis anderthalb Stunden ruhen.

3. Den Teig in 6 gleich große Kugelteile formen, mit Öl bestreichen, mit einem feuchten Tuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.

4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

5. Jede Kugel muss nun ausgerollt werden. Dies sollte man mit der Hand machen. Aus drei solchen „Schlangen“ machen Sie dann einen geflochtenen Zopf. Drücken Sie die Enden zusammen und falten Sie sie nach unten. Solche Zöpfe dann auf ein Backblech legen und 30 Minuten ruhen lassen.

6. In der Zwischenzeit verquirlen Sie das verbliebene Ei. Damit können Sie dann die Challas bepinseln. Anschließend bestreuen Sie die Zöpfe mit Mohn oder Sesam.

7. Die Challas werden 40 Minuten gebacken und am Ende von allen Seiten gut gebräunt sein.

8. Für die Glasur nehmen Sie 2 EL kochendes Wasser und lösen darin 4 EL Honig auf.

9. Wenn die Challas fertig sind, sollten sie, wenn man sie von unten anklopft, hohl klingen. Die fertigen Zöpfe sofort mit Glasur bestreichen und unter einem Tuch ca. 5 Minuten gehen lassen. Lassen Sie es sich schmecken!

*Nährwerte: 455,3 kcal, 69,2 g Kohlenhydrate, 13,9 g Fett, 12 g Eiweiß*

# **KURKUMA-DINKELBRÖTCHEN MIT OLIVEN UND ZWIEBELN**

**Zubereitungszeit: 1 Stunde (davon ca. 20 Minuten Gehzeit)**

## **Zutaten für 20 Brötchen:**

280 ml lauwarmes Wasser  
1 EL (12 g) Zucker  
1 EL (7 g) Trockenhefe  
2 Zwiebeln (200 g), gewürfelt  
3 EL Olivenöl  
500 g Dinkelmehl Type 630 oder 1050  
1 EL (10 g) Kurkuma, gemahlen  
1 ¼ TL (10 g) Salz  
150 Gramm kernlose grüne Oliven, grob gehackt

## **Zubereitung:**

1. Die Trockenhefe mit Wasser und Zucker gut vermischen und 10 Minuten beiseitestellen.
2. Die Zwiebeln auf mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten, bis sie bräunlich geworden sind.
3. Vermischen Sie in einer großen Schüssel Mehl und Kurkuma mit Salz. Geben Sie in die Mitte die Hefemischung hinein und verrühren Sie das Ganze. Es sollte dabei ein kompakter Teig entstehen.
4. Geben Sie dem Teig nun auch die gehackten Oliven und die gebratenen Zwiebeln hinzu und kneten Sie den Teig mit den Händen ungefähr eine Minute lang. Formen Sie ihn dabei in eine Kugel. Bedecken Sie den Teig anschließend mit