

LIBANON KOCHBUCH

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.

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

Vor Jahren lernte ich die fantastische Küche des Libanon kennen und ich war sofort begeistert von der Vielfalt und Extravaganz der Gerichte. Einige Köstlichkeiten kannte ich nur vom Namen her und konnte mir dennoch nichts Genaues darunter vorstellen. Hummus beispielsweise war mir hier nur aus dem Supermarkt bekannt und glich nicht einmal annähernd dem echten, selbst gemachten Hummus, welches ich in einem Restaurant im Libanon genießen durfte.

Für mich war es vor meiner Reise nur eine fade Paste, die allenfalls als Brotaufstrich infrage kam. Das änderte sich schlagartig, als ich eine Spezialitätenplatte bestellte auf der neben Tabbouleh, ein libanesischer Salat, und Kibbé, Getreideklöße aus Bulgur, auch Hummus angerichtet war. Die Geschmacksexplosion war einfach gigantisch und ich hätte den Koch am liebsten nach dem Rezept gefragt. Mittlerweile habe ich mich intensiv mit der libanesischen Küche auseinandergesetzt und viele Gerichte auch in meinen Alltag integriert.

Einfach weil ich etwas mehr Abwechslung in meine Ernährung bringen wollte und weil ich von Anfang an die libanesischen Küche vergöttert habe. Und genau diese Begeisterung möchte ich nun mit Ihnen teilen, indem ich Ihnen eine Sammlung voller orientalischer Schätze aus dem Libanon zusammengestellt habe. Mithilfe eines guten Freundes, der mich damals bei meiner Reise begleitete, ist es mir gelungen, die wohl typischsten und köstlichsten Gerichte des Libanon für Sie bereitzustellen. Von Mezze bis Schawarma ist alles vertreten und Sie können mit den gesammelten Rezepten bestimmt auch Ihre Freunde und

Familie beeindrucken. Was gibt es Schöneres, als mit den Liebsten zusammensitzen, mit einem wundervollen selbst gekochten Essen, das noch dazu alle Sinne beflügelt?

Zusätzlich lernen Sie und Ihre Lieben völlig neue Geschmackskompositionen kennen, die Sie vorher vielleicht nicht in dieser Form probiert hätten. Überhaupt bin ich der Meinung, dass wir Menschen in unserer Ernährung viel zu festgefahren sind und öfter mal etwas anderes ausprobieren sollten. So kann es den Horizont enorm erweitern, wenn man auch ungewöhnliche und eventuell aufwändigere Gerichte zubereitet, als ständig auf das Altbewährte zu pochen.

Auch ich war damals nicht sonderlich kreativ mit meinen Speisen und habe dauernd die gleichen langweiligen Gerichte gekocht. Auf Dauer wurde dies für mich sehr einseitig, aber ich fand bis zu meiner Libanon Reise auch keine Alternativen oder Inspirationen bezüglich des Essens. Sie sehen also, dass sich Experimentierfreudigkeit auszahlt, denn sonst hätte ich niemals dieses Kochbuch verfasst oder mich gar mit anderen Rezepten befasst. Man könnte sagen, die libanesisische Küche hat meine Essgewohnheiten komplett verändert und ich bin zu einem wahren Genießer geworden.

Sicherlich können Sie die Rezepte auch nach Ihren persönlichen Vorlieben abändern und perfektionieren und vielleicht entdecken Sie ja noch viele weitere schmackhafte Variationen dieser Gerichte. Auch ich habe mich durch jedes einzelne Gericht probiert und es war spannend, mit diesen zu experimentieren und auch neue Zutaten hinzuzufügen.

Es gibt in der libanesischen Küche unzählige Gerichte, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden und mit diesem Kochbuch können Sie sich schon einmal mit den wichtigsten vertraut machen. Ich wünsche Ihnen daher viel Vergnügen bei der Umsetzung und hoffe, die libanesischen Köstlichkeiten überzeugen Sie genauso wie mich.

Guten Appetit!



INHALT

Vorwort

Die libanesische Küche

Typische libanesische Spezialitäten

Gewürze und Kräuter

Frühstück

*Labneh - köstlicher Frischkäse aus Joghurt
(vegetarisch)*

Libanesisches Fladenbrot (vegan)

Za'atar - Schnecken (vegetarisch)

Manoush mit Za'atar - Pizza zum Frühstück (vegan)

Riz - libanesischer Butterreis (vegetarisch)

Kaak - Bagel der Lavante (vegetarisch)

Fatteh - Joghurt mit Kichererbsen (vegetarisch)

Hummus-Kichererbsenpüree (vegan)

Baba Ganoush - Auberginen-Dip (vegan)

Foul Mdamas - Saubohnen und Tahini (vegan)

Bayd Bi Kousa - Zucchini mit Ei (vegetarisch)

Kousa bel Laban - gefüllte Zucchini in Ziegenjoghurt

Vorspeisen

Atayef - gefüllte Pfannkuchen (vegetarisch)

Tabouleh - Petersiliensalat (vegan)

Melonensalat mit Feta und Oliven (vegetarisch)

Fattush - libanesischer Brotsalat (vegan)

Hindbeh - Blattzichorie mit Zwiebeln (vegan)

Fenchelsalat mit Zitronendressing (vegan)
Freekeh Salat mit Za'atar (vegan)
Kaki Salat mit Mozzarella (vegan)
Mutabbal - Auberginensalat (vegetarisch)
Lubieh bil Zeyt - grüne Bohnen mit Tomatensauce (vegan)

Hauptgerichte

Kibbé Batata - Auflauf mit Kartoffeln und Hackfleisch
Maqlube - Reistopf mit Joghurt
Schich Tawuk - libanesische Hühnchenspieße
Falafel - frittierte Bratlinge aus Kichererbsen (vegan)
Schawarma - libanesischer Döner aus dem Backofen
Libanesische Linsensuppe (vegan)
Limonenhuhn mit Hummus und Fladenbrot

Abendessen

Kebbé Nayyé - Steak Tatar
Kibbé bil sanieh - libanesischer Hackfleischbraten
Musakhan - Grillhähnchen mit Sumachzwiebeln
Fasolie - Bohneneintopf (vegan)
Batata Harra - frittierte Kartoffelwürfel (vegan)
Okraschoten in Tomatensauce (vegan)
Schawarma-Wrap mit Auberginen (vegan)
Mujadara - roter Linsen-Reis-Eintopf (vegan)

Desserts

Mshabak - libanesisches Teiggebäck (vegetarisch)
Ashta - Milchcreme
Shikaf - Fruchtsalat oder Cocktail
Osmalieh mit Himbeeren und Banane

Maamoul bil Tamr - Grießgebäck gefüllt mit Datteln
Baklava mit Walnüssen

Spezialrezepte

Zhug - Chilisauce (vegan)

Matbucha - libanesische Salsa (vegan)

Amba - scharfe Mangosauce (vegan)

Toum - libanesische Aioli (vegan)

Muhammara - libanesische Paprikasalsa (vegan)

Za'atar - traditionelle Gewürzmischung

Kamouneh - Kibbé Gewürzmischung

Die libanesische Küche

Zahlreiche Speisen aus dem Libanon sind vegetarisch und bestehen zu großen Teilen aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Bulgur, Tahini und Reis. Fleisch und Fisch sind allerdings auch sehr stark vertreten und runden die Vielfalt der libanesischen Küche ab.

Gewürze spielen ebenfalls eine große Rolle und sorgen für den unverwechselbaren Geschmack. Es gibt im Libanon Parallelen zu anderen orientalischen Küchen, nur werden die Gerichte dort oftmals in veränderter Form zubereitet oder anders benannt. Baklava ist hier ein gutes Beispiel. Es wird im gesamten Nahen Osten zubereitet. Doch jede Region hat seine typischen Merkmale.

Bei der Zubereitung der Speisen setzen die Libanesen gerne auf Knoblauch und hochwertige Öle. Das Frühstück ist mit unserem europäischen Frühstück nicht zu vergleichen. Der Tag wird traditionell mit reichhaltigen Leckereien begrüßt, zu denen Fladenbrot gereicht wird. Im Gegensatz zum Frühstück fällt im Libanon das Mittagessen und das Abendessen üppiger aus, denn diese bilden die Hauptmahlzeiten des Tages. Gerne werden am Abend in geselliger Runde landestypische Spezialitäten zu einem Glas Wein, Bier oder auch einer Tasse Tee serviert. Nach dem Mittagessen (Mezze) gönnen sich die Libanesen gerne eine süße Nachspeise, welche jedoch nicht sofort nach deren Genuss weggeräumt wird. Während des gesamten Mahls darf weiterhin genascht werden und kleine Pausen zwischen dem Essen schaffen Platz für weitere Köstlichkeiten. Grillgerichte, Eintöpfe und würzige Pasten dürfen in der libanesischen Küche auf keinen Fall fehlen. Für

Gemüseliebhaber ist ebenfalls ein großes Angebot vorhanden.

TYPISCHE LIBANESISCHE SPEZIALITÄTEN

Damit Sie natürlich die wunderbaren Speisen aus diesem Kochbuch nachkochen können, sollten Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Gerichte des Libanon verschaffen. Es nützt Ihnen ja nichts, wenn Sie etwas zubereiten möchten, jedoch nicht wissen, welche Technik Sie anwenden müssen oder was es mit dem Gericht auf sich hat.

Ich habe Ihnen hier eine kleine Übersicht erstellt und gebe Ihnen zu den einzelnen Spezialitäten auch passende Hintergrundinformationen. Wie ist die Zubereitung und was gibt es allgemein zu beachten? All dies habe ich Ihnen hier verständlich zusammengefasst.

Hummus

Das Wort Hummus kommt aus dem Arabischen und bedeutet übersetzt „Kichererbse“. Die Kichererbsen werden püriert und als Paste zu Fladenbrot und anderen Speisen gereicht. Verfeinert wird das Hummus meistens mit Tahina, Olivenöl, Salz, Kreuzkümmel, Knoblauch und auch anderen Gewürzen. Das Hummus kann allerdings auch anstelle von Kichererbsen aus Ackerbohnen bestehen. Es ist eine beliebte Vorspeise und wird gerne mit verschiedenen Mezen (Vorspeisen) serviert. Bei der Zubereitung werden die Kichererbsen zuerst eingeweicht und anschließend gekocht. Dabei entfernt man die losen Hüllen und püriert die Kichererbsen zu einem Mus. Die vorhin genannten Zutaten werden hinzugefügt und um die Konsistenz zu verbessern, kann auch Joghurt dazugegeben werden. Anschließend wird das Hummus in der Mitte eingedrückt und man träufelt etwas Olivenöl hinein. Garniert wird das Ganze dann noch mit ein paar zurückgelegten Kichererbsen, Petersilie,

Gewürzsumach und Paprikapulver. Sie können das Hummus sehr gut im Kühlschrank lagern, jedoch kann sich die Geschmacksintensität sehr verstärken.

Labneh

Frischkäse aus Joghurt, auch Labneh genannt, wird gerne zu Fladenbrot serviert.

Falafel

Dies sind kleine geformte Bratlinge, welche aus Kichererbsen oder Bohnen bestehen. Sie werden mit Kräutern und Gewürzen verfeinert und anschließend frittiert. Falafel werden in einem dünnen Pitabrot oder zusammen mit dem landestypischen Fladenbrot beispielsweise mit Hummus serviert. Für die Zubereitung gibt es sogar spezielle Löffel, die sogenannten Falafelportionierer, welche den Bratlingen immer die gleiche Größe bescheren.

Mutabbal

Hierbei handelt es sich um ein würziges Auberginenpüree, welches ebenfalls zur Mezze gereicht wird. Die Zubereitung kann sehr unterschiedlich ausfallen und es werden verschiedenste Varianten angeboten. Jedoch ist bei dieser Paste immer Knoblauch, Zitronensaft und Tahin vertreten. Man gart die Auberginen entweder im Backofen oder, wenn Sie es ganz traditionell möchten, auch in einem Holzkohleofen. Das rauchige Aroma gibt dem Auberginenpüree den letzten Schliff. Genau wie beim Hummus wird in die Mitte Olivenöl geträufelt und mit Petersilie serviert.

Taboulé

Auch bekannt als Bulgursalat ist Taboulé ein sehr wichtiges Gericht im Libanon. Er besteht hauptsächlich aus Bulgur oder Couscous, Petersilie, Tomaten, Olivenöl, Zitronensaft und Schalotten. Hinzu kommen noch Salz, Pfeffer und