

TANJA DUSY

# BUDDHA BOWLS

## Levante



ÜBER **50**  
REZEPTE MIT  
ORIENTALISCHEN  
GEWÜRZEN UND  
AROMEN

EMF



TANJA DUSY

# BUDDHA BOWLS

## Levante

ÜBER 50  
REZEPTE MIT  
ORIENTALISCHEN  
GEWÜRZEN UND  
AROMEN

EMF

EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER





# IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung und Layout: Bernadett Linseisen

Lektorat und Redaktion: Christiane Manz, München

Satz: Carolin Mayer

Fotos: Maria Panzer, Offenburg, und Jessica Nitsche, Neustetten

Projektmanagement: Diana Jedrzejewski

Herstellung: Anne-Katrin Brode

ISBN 978-3-7459-0569-4

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)



# INHALT

## LEVANTE BOWLS

Orientalisch genießen – Wir, hier und heute

Der Levante-Vorrat – Was es (häufiger) braucht

Die Welt der Gewürze

Zatar

Zhoug – scharfe Würzsauce

Dukkah

Baharat

Noch mehr Würze

Eingelegte Zwiebeln

Rotkohl-Pickles

Eingelegte Radieschen

Grundrezepte – Getreide

Labneh & Labnehbällchen

Geröstete Pita-Ecken

## VEGETARISCH & VEGAN

Extra-Hot-Breakfast-Bowl

Cooling Summer-Bowl

Muhammara-Bowl

Early-Summer-Bowl

Pink-Quinoa-Bowl

Golden-Autumn-Bowl

Hot & Sweet Potato-Bowl

The-Big-Champion-Bowl

[Harissa-Linsen-Bowl](#)

[Flaming-Winter-Bowl](#)

[Beach-Peach-Bowl](#)

[Sabich-Smash-Bowl](#)

[klassische Falafeln](#)

[Rote-Bete-Ofenfalafeln](#)

[Falafel-Crash-Bowl](#)

[Old-Fashioned-Falafel-Bowl](#)

[Linsen-Hummus-Bowl](#)

[Grüne Mittelmeer-Bowl](#)

[Zucchini-Labneh-Bowl](#)

[Cosy-Comfort-Bowl](#)

[Pretty-in-Pink-Bowl](#)

[Shalom-Sharon-Bowl](#)

[Rote-Falafel-Bowl](#)

[Hot-Pepper-Hummus-Bowl](#)

[Easy-Marokko-Kichererbsen-bowl](#)

[Grüne Möhrenfritters-Bowl](#)

[MokkaKick-Hummus-Bowl](#)

[Möhren-Linsen-Bowl](#)

[Vegane Shawarma-Bowl](#)

## [FISCH & MEERESFRÜCHTE](#)

[Radieschen-Forellen-Bowl](#)

[Zatar-Fisch-Bowl](#)

[Chermoula-Lachs-Bowl](#)

[Sardinen-Avocado-Bowl](#)

[Safran-Garnelen-Bowl](#)

[Golden-Seafood-Bowl](#)

[Sommer-Garnelen-Bowl](#)

[Smoky-Fish-Bowl](#)

[Grüne Garnelen-Hummus-Bowl](#)

[Bagdad-Style-Fish-Bowl](#)

[Tunis-Thunfisch-Bowl](#)

[FLEISCH & GEFLÜGEL](#)

[Hähnchen-Shawarma](#)

[Pulled-Lamb-Shawarma](#)

[Hähnchen-Shawarma-Bowl](#)

[Hähnchen-Feigen-Bowl](#)

[arabic-Chickenliver-Bowl](#)

[Maghreb-Chicken-Bowl](#)

[Persian-Rice-Chicken-Bowl](#)

[Duftige Safranhuhn-Bowl](#)

[Baba-Ganoush-Hähnchen-Bowl](#)

[Bohnencreme-Merguez-Bowl](#)

[Hot-Pepper-Steak-Bowl](#)

[Hot-Steak-Bowl](#)

[Bunte Shawarma-Bowl](#)

[Kofta-Bowl](#)

[Lamm-Minze-Bowl](#)

[Auberginen-Hack-Bowl](#)

[Lammfilet-Labneh-Bowl](#)

[Kebab-Bowl](#)

## Über die Autorin und die Fotografinnen





## LEVANTE BOWLS

Bowls findet man heute nicht mehr nur in hippen Lokalen. Sie gehören zum Gastronomiestandard der Metropolen weltweit – entsprechen sie doch mit ihrem bunten Mix an gesunden, frischen Zutaten, überraschenden Aromakombinationen und der unkomplizierten Art, alles in einer Schüssel zu genießen, ganz unserem heutigen Lebens- und Essstil. Ein zweiter spannender Foodtrend in jüngster Zeit ist die Küche der Levante: eine zeitgemäße, junge Interpretation orientalischer Traditionen, wie sie Yotam Ottolenghi und andere kreative Köche vertreten.

Viel Gemüse, büschelweise Kräuter, Hülsenfrüchte und auch das ein oder andere bei uns weniger bekannte Gewürz, dafür nur ein bisschen Fisch und wenig Fleisch machen die Levanteküche gesund, zeitgemäß und unendlich spannend. Auch durch die besondere Art zu genießen macht die Küche des Nahen Ostens den Menschen Appetit: Statt einer klassischen Menüfolge oder der starren Zusammenstellung von Fleisch oder Fisch, Gemüse und Sättigungsbeilage kombiniert man mehrere separate kleine Gerichte. „Meze“, die bunten Vorspeisen in Schälchen, werden in möglichst vielfältiger Form gereicht, und jeder bedient sich nach Lust und Laune: Gemüse, Fleisch und Fisch, gebraten oder gekocht, knusprig frittiertes und cremige Dips, Mildes und Scharfes, Rohkostsalat und sauer eingelegtes Gemüse stehen dann einträchtig auf dem Tisch.

Das Prinzip der Abwechslung und Vielfalt nutze ich seit Langem in ähnlicher Weise für meine Bowl-Rezepte, in denen ich möglichst unterschiedliche Geschmäcker, Aromen und Texturen zu einem runden Ganzen kombiniere. Da auch mich die gewürzsatte und zugleich sehr frische Levanteküche begeistert, schien es mir nur folgerichtig, beides zu verbinden. Herausgekommen sind superbunte, spannende Schüsseln mit einem besonderen Hauch von *1001 Nacht* – allerdings in neuer Auflage. Beste, saisonal gewählte Zutaten, viel Vegetarisches und Kräuter satt machen die Levante-Bowls zwar orientalisch opulent und üppig, aber nie auf Kosten von Figur, Gesundheit oder Umwelt.

Durch die Vereinigung orientalischer Aromen und Essgewohnheiten mit einem zeitgemäßen, bewussten Ernährungsstil werden die Levante-Bowls für mich zum Nonplusultra: eine Mezetafel und zwei kulinarische Welten, vereint in einer Schale. Und die sollten wir ruhig häufiger löffeln – allein, zu zweit oder, ganz im Sinne orientalischer Gastlichkeit, auch in größerer Runde mit Freunden.

# ORIENTALISCH GENIESSSEN – WIR, HIER UND HEUTE

## **EIN BISSCHEN ORIENT**

Wer Levante Bowls genießen möchte, muss sich nicht in den Nahen Osten, sondern höchstens in ein orientalisches Lebensmittelgeschäft oder einen türkischen Supermarkt begeben. Neben wenigen speziellen Zutaten zeichnet sich die moderne Levanteküche vor allem durch einfache, möglichst frische, unverarbeitete Produkte aus: jede Menge Gemüse und Kräuter, Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte wie Joghurt als breite Basis sowie ab und an etwas Fisch und Fleisch. Nicht anders sollten unsere Mahlzeiten nach gängigen Ernährungsempfehlungen (etwa der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, DGE) aussehen – noch ein Grund, etwas mehr Orient auf den Tisch zu bringen.

## **DIE IDEALE KOMBI**

Getreide bildet bei Bowls meist die (Kohlenhydrat-)Basis – dabei lohnt es sich, die Favoriten der Levanteküche zu nutzen ([Grundrezepte](#)). Manchmal drehen wir das Ganze aber auch um: Dann bilden pürierte, gut gewürzte Hülsenfrüchte, Gemüse oder auch mal Joghurt bzw. Frischkäse das cremig weiche Bett für alle anderen Zutaten. Darauf kommen reichlich frisches, möglichst saisonal gewähltes Gemüse und frische Kräuter, die als zusätzliches Gesundheits- und Aromenplus dienen. Eine Mischung aus Gegartem und Rohkost sorgt für texturale Vielfalt sowie ein Mehr an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Fleisch und Fisch gibt es eher in kleinen, dafür feinen Mengen. Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Nüsse, Saaten und Olivenöl sorgen auch bei Rezepten ganz ohne Fleisch für genügend Eiweiß und gesunde Fette. Eine derartige Mischung macht jede Bowl zur rundum ausgewogenen, sättigenden Mahlzeit.

## **SCHLAU KOMBINIERT**

Orientalische Küche ist traditionell aufwendig; nicht selten

verbringen vor allem die Frauen Stunden mit der Zubereitung. Auch unsere Bowls kosten etwas Zeit und Mühe, da fast nur frische, unverarbeitete Zutaten verwendet werden – echtes Clean Eating. Jede Menge Gemüse muss geschält, klein geschnitten oder geraspelt und unterschiedlich zubereitet werden. Das lohnt sich aber – nicht nur, was den Nährwert, sondern auch was Aroma und Genuss angeht. Zudem gibt es hilfreiche Kniffe und Hacks. Wie viele moderne orientalische Köche nutze ich oft kürzere, schonendere Zubereitungsmethoden, als die traditionelle Küche vorsieht. Zudem organisiere ich die Schritte clever: Während ein Gemüse im Ofen schmort, lässt sich das andere zu Rohkost hobeln oder fix ein Dip mit dem Pürierstab mixen; auch Bohnen aus Dose oder Tiefkühltruhe sind okay.


So werden alle Bowls in überschaubarer Zeit wunderbar vielfältig, bunt und rundum gesund.

## LEGENDE

 NACH DIESER ZEIT STEHT DIE BOWL FERTIG AUF DEM TISCH.

 VEGANER GENUSS AUCH OHNE EI UND MILCH

 SCHMECKT (AUCH) KALT

 Die Temperaturangaben beziehen sich auf Ober- und Unterhitze.

 Alle Bowl-Rezepte sind für 2 Personen berechnet.



# DER LEVANTE-VORRAT – WAS ES (HÄUFIGER) BRAUCHT

## HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte sind preiswert und lassen sich gut lagern. Sie dienen daher in vielen orientalischen Ländern als Fleisch- und damit Eiweißersatz – perfekt für Vegetarier hierzulande. Die Bandbreite reicht von Kichererbsen bis zu unterschiedlichen Bohnen- und Linsensorten, sodass immer wieder neu variiert werden kann. Je nachdem, wie schnell es gehen soll oder muss, hat man die Wahl zwischen länger garenden Beluga-, Le-Puy- oder Berglinsen und schnell garenden roten oder gelben Linsen – diese sind bereits geschält und haben ohne Hülle nicht nur eine kürzere Garzeit, sondern sind so auch bekömmlicher. Die meisten Hülsenfrüchte gibt es praktischerweise bereits vorgegart in Dosen, vakuumverpackt oder tiefgekühlt – häufig in bunten, (möglichst) ungewürzten Mischungen, die hier ideal sind. Wer möchte, kann auch getrocknete Hülsenfrüchte nach Packungsangabe garen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen, dann portionsweise einfrieren – so sind sie bei Bedarf schnell zur Hand und dazu noch ausgesprochen preiswert.

## JOGHURT & KÄSE

Joghurt bildet nicht nur die Grundlage vieler Dressings, Saucen oder Dips – er wird gern auch einfach so zu Speisen gereicht. Ideal ist griechischer oder türkischer Joghurt mit 10 % Fett, der auch die Grundlage für Labneh, den levantinischen Frischkäse ([Grundrezept](#)) bildet. Da in den kargen Regionen des Nahen Ostens häufig statt Milchkühen eher genügsame Ziegen oder Schafe gehalten werden, stellt man Joghurt und Käse auch auf deren Milchbasis her. Wer möchte, kann Kuhjoghurt darum ruhig einmal durch Ziegen- oder Schafskäsejoghurt ersetzen. Die typischen Schafs- oder Ziegenfrischkäse in Salzlake findet man in verschiedener Form in türkischen Lebensmittelgeschäften; aber auch griechischer Feta passt hier perfekt.



## TAHIN

Das cremige Mus aus gemahlenem Sesam ist wesentlich für die levantinische Küche: Es dient als Grundlage von Saucen, Marinaden, (Hummus-)Dips und Tahina, dem schlichten Alltagsdressing aus Tahin, Knoblauch, Zitronensaft und Wasser. Man bekommt Tahin inzwischen fast in jedem Supermarkt oder Bioladen und hat oft die Wahl zwischen hellem (aus geschälten Samen) und dunklem (aus ungeschälten Samen), das etwas herber, nussiger schmeckt. Unbedingt beachten: Manche Sorten enthalten bereits Salz, darum hier später etwas sparsamer würzen.

## GRANATAPFELMELASSE

Der dicke, sirupartig mit Zitronensaft eingekochte Granatapfelsaft hat nichts mit der knallroten Grenadine aus dem Spirituosenmixregal zu tun. Er besitzt eine leicht süßliche Note, schmeckt aber vor allem angenehm säuerlich und ist vergleichbar mit einem konzentrierten alten Aceto balsamico. Und genauso kann Granatapfelmelasse immer mal wieder eingesetzt werden: in Salatdressings und als kleiner Säurekick zu Fleisch, Fisch, Linsen oder gegartem (speziell gebratenem, gegrilltem oder geröstetem) Gemüse. Wer keine Granatapfelmelasse bekommt, kauft im türkischen Lebensmittelgeschäft *Nar eksisi* – türkischen Granatapfelsirup, der im Prinzip der Granatapfelmelasse entspricht.

# DIE WELT DER GEWÜRZE

Vor allem den verschiedenen Gewürzen verdankt die orientalische Küche ihren besonderen Zauber und Reiz. Hier lohnt es sich, einmal den eigenen Vorrat aufzustocken – und die Gewürze auch sonst ruhig häufiger einzusetzen.

## **PAPRIKA, CHILIS & HARISSA**

Schärfe hat in den Küchen des Nahen Ostens und Nordafrikas viele Namen und Nuancen. Gut geeignet sind dafür ein mildes edelsüßes Paprikapulver und etwas schärfere Chiliflocken oder Pul biber (türkische Paprikaflocken, die es in milder und scharfer Variante gibt). Wer richtig Schärfe liebt, nimmt Paprikaflocken oder Paprikapulver und Harissa. Diese nordafrikanische Würzpaste beinhaltet neben Chilischoten auch noch andere würzende Zutaten wie Knoblauch, Kreuzkümmel und/oder Koriander. Etwas milder, feiner und aromatischer schmeckt Rosenharissa, dem tatsächlich getrocknete Rosenblüten zugefügt sind. Sehr reizvoll ist auch Pimentón de la vera aus Spanien: Das Pulver aus getrockneten geräucherten Paprikaschoten gibt Speisen eine zusätzliche rauchige Grillnote – erhältlich in milder (*dulce*) und schärferer (*picante*) Version.

## **KREUZKÜMMEL**

Er wird auch Kumin genannt und hat nichts mit dem bei uns bekannten Kümmel gemein. Sein leicht pfeffriger, erdig herber Geschmack ist in der orientalischen Küche allgegenwärtig. Wer die Möglichkeit hat, stellt sich gleich gemahlene Kreuzkümmel und ganze Samen ins Regal.

## **KORIANDER**

Mit seinem leicht süßlich-herben Aroma bildet Koriander einen tollen Kontrast zu Kreuzkümmel und ist daher ideal als Ergänzung. Wer richtig frische, intensive Würze möchte, kauft ganze Körner, röstet diese leicht ohne Fett, lässt sie abkühlen und zerreibt sie dann selbst im Mörser.

## **ZIMT, KARDAMOM, NELKEN & PIMENT**

Die Gewürze, die wir vor allem aus der Weihnachtsbäckerei kennen, werden in vielen Ländern gern auch für herzhaftere Gerichte (z. B. für Fleisch) verwendet. Piment erinnert in seinem Aroma an eine Kombination aus Nelken, Muskatnuss, Zimt und Pfeffer – diesem Umstand verdankt er auch seinen anderen Namen: Nelkenpfeffer.

## **SCHWARZKÜMMEL**

Die kleinen, an schwarzen Sesam erinnernden Samen kennt man meist von orientalischem Fladenbrot. Sie schmecken intensiv würzig und erinnern ebenfalls überhaupt nicht an Kümmel. Schwarzkümmel ist auch unter dem Namen „Nigella“ erhältlich, insbesondere in asiatischen und indischen Lebensmittelgeschäften.

## **SUMACH**

Das dunkelrote, fast violette Gewürzpulver wird aus den gemahlenden, getrockneten Früchten des Färberbaums gewonnen. Es schmeckt leicht fruchtig und dezidiert säuerlich und ist ideal zu Fisch, Fleisch oder Gemüse – immer dann, wenn auch 1 Spritzer Zitrone angebracht wäre. Man bekommt Sumach gut in türkischen Lebensmittelgeschäften. Falls keiner zur Hand ist, wirklich Zitronensaft verwenden.

# ZATAR

## ZUTATEN

2 EL Sesam

2 TL [Sumach](#)

1 EL getrockneter Majoran

1 EL getrockneter Oregano

2 EL getrockneter Thymian

½ TL grobes Meersalz

## SO GEHT'S

1 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er bräunt und nussig duftet. Abkühlen lassen und anschließend mit Sumach, Majoran, Oregano, Thymian und Meersalz im Mörser nicht zu fein verreiben. In einem dunklen Schraubglas aufbewahren.

# ZHOUG – SCHARFE WÜRZSAUCE

## ZUTATEN

40 g Koriandergrün  
15 g Petersilie  
1–2 grüne Chilischoten  
1 kleine Knoblauchzehe  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
¼ TL gemahlener Koriander  
¼ TL gemahlener Kardamom  
1/3 TL Zucker  
2 EL Limettensaft  
2–3 EL Olivenöl  
Salz – Pfeffer

## SO GEHT'S

1 Koriandergrün und Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter samt Stängeln grob hacken. 1 Chilischote (wer Schärfe verträgt, nimmt 2) waschen, putzen und samt Samen in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Alles mit den Gewürzen, dem Zucker, dem Limettensaft, 2 EL Olivenöl und 2 EL Wasser nicht zu fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In einem kleinen, sauberen Twist-off-Glas und, ähnlich wie Pesto, mit etwas Olivenöl aufgefüllt, hält sich die Würzsauce im Kühlschrank gut 1 Woche.

# DUKKAH

## ZUTATEN

75 g Haselnusskerne  
25 g Pistazienkerne  
2 EL Sesam  
1½ EL Kreuzkümmelsamen  
1 EL Korianderkörner  
1 TL Fenchelsamen  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
1 TL Schwarzkümmel  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
¾ TL (Meer-)Salz

## SO GEHT'S

- 1 Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten rösten. Abkühlen lassen, dann auf ein sauberes Geschirrtuch geben, dieses um die Nüsse zu einem Beutel drehen. Nüsse darin fest gegeneinander reiben, sodass sich die braunen Häute lösen.
- 2 Inzwischen nacheinander Pistazien, Sesam und Gewürze in einem beschichteten Pfännchen rösten, bis sie duften; dabei aufpassen, damit sie nicht verbrennen. (Möglichst nicht alles auf einmal rösten, da sich die Röstzeiten jeweils unterscheiden). Abkühlen lassen.
- 3 Sesam und Gewürze im Mörser nicht zu fein zerdrücken und mit Paprikapulver mischen. Haselnüsse und Pistazien im Blitzhacker eher grob mahlen und unter die Gewürze mischen.