

Layali Jafaar

LAYALI

Orientalische Rezepte und Geschichten aus
dem Restaurant Kreuzberger Himmel





INHALT

Vorwort

Willkommen in meiner Küche

Das Geheimnis meiner Küche

Gastfreundschaft

Mein Vorratsschrank

Wichtige Gewürze

Grundrezepte

Kleine Gerichte und Salate

Cremige Suppen aus Gemüse

Vegetarische Gerichte

Große Gerichte mit Lamm

Gerichte mit Geflügel und Fisch

Süße Köstlichkeiten

Schlusswort



WILLKOMMEN

in meiner kulinarischen Welt!

Vor zwei Jahren wurde ich Küchenchefin im Restaurant „Kreuzberger Himmel“ in Berlin! Bis mein Traumjob in Deutschland Wirklichkeit wurde, hatte ich eine Odyssee hinter mich gebracht. Im Oktober 2015 kam ich mit meinem Sohn Nooralhouseen aus meiner Heimatstadt Bagdad im Irak nach Deutschland, reiste dann nach Finnland weiter, wo ich sieben Monate blieb. Zurück in Berlin begann der Kampf um den Familiennachzug meines Mannes Mohammed. Ich hatte ihn, als ich 18 Jahre alt war, in Bagdad geheiratet. Er ist meine große Liebe. Der Nachzug glückte, mein Mann, mein Sohn und ich leben jetzt in einer schönen Wohnung in Berlin. Alles hat sich am Ende zum Guten gewendet. Deutschland ist unsere zweite Heimat geworden und ich bin beruflich im wundervollen „Kreuzberger Himmel“ angekommen.

Der Weg zu meiner jetzigen Position war turbulent. Vor allem wegen Corona: Eben erfolgreich gestartet, stand das Restaurant, in dem Menschen aus zehn Nationen arbeiten, auf einmal still. Zu der Zeit war ich noch Küchenhilfe. Im ersten Sommer der Pandemie durften wir endlich wieder öffnen, aber anstatt der 110 Plätze, die wir drinnen und draußen haben, nur noch 45 belegen. Als der zweite Lockdown kam, nahmen wir einen Stillstand nicht mehr einfach so hin, aufgeben war keine Option. Also kochten wir aus der kleinen Küche heraus insgesamt mehr als 90.000 Mahlzeiten für Berliner Obdachlose. Es war ein wenig wie 1001 Nacht für die Hilfsbedürftigen der Stadt. Die Gerichte, die im „Kreuzberger Himmel“ zubereitet wurden, trugen Namen, die in ihren Ohren fremd klangen und die den Duft von fernen Ländern in sich trugen. In dem Jahr wurde ich auch zur Küchenchefin befördert. Zum Glück läuft der Restaurantbetrieb inzwischen wieder auf vollen Touren. Wir stellten nach dem Lockdown unser Küchenkonzept ein wenig um, mehr frische Produkte, mehr Angebote mit wechselnden Speisen. Wir haben jetzt auch das Catering weiter ausgebaut und kochen neben dem Tagesgeschäft mal für 200, mal für 300 Personen auf Hochzeiten, Tagungen und Partys. Vor nicht allzu langer Zeit bereiteten mein Team und ich das Essen für Abgeordnete im Bundestag zu. Es schmeckte ihnen – das macht mich stolz.

Ich bin in einer Großfamilie mitten in Bagdad großgeworden. Mein Herz gehört der Küche des Iraks. In unserer Familie wurde immer für viele Menschen gekocht. Über die Jahre hinweg habe ich mich an das deutsche Geschmacksempfinden herangetastet. Anfangs traute ich mich nicht, die ganze Bandbreite an Gewürzen und Aromen einzusetzen, die unsere Küche so speziell, so verführerisch macht. Inzwischen habe ich dieses kulinarische Missverständnis ausgeräumt und bringe unseren Gästen im „Kreuzberger Himmel“ die unverfälschte Vielfalt der Küche des Nahen Osten auf den Tisch. Ich bin immer wieder erstaunt und erfreut darüber, wie Essen Blickwinkel verändern kann: Menschen setzen sich in Unkenntnis der Speisen an den Tisch und stehen als Freunde unserer Küche wieder auf. Bei uns im Irak geht es beim Essen nicht nur ums Sattwerden, sondern darum, zusammen zu sein. Und das möchten wir unseren deutschen Gästen nahebringen: Wir verbinden die Menschen im „Kreuzberger Himmel“ mit unserer Kultur. Das positive Feedback bleibt nicht aus. Danke dafür!

Im „Kreuzberger Himmel“ arbeitet ein Team von zehn Mitarbeitenden und sechs Auszubildenden – und das in einer Branche mit Nachwuchsproblemen. Geflüchteten eine Ausbildung zu ermöglichen ist ein Schritt in die Richtung, dauerhaftes Asyl in Deutschland zu bekommen. Im „Kreuzberger Himmel“ bekommt jeder eine Chance darauf. Bakri Kamurgi beispielsweise, ein Rechtsanwalt aus Aleppo, stieg im „Kreuzberger Himmel“ als Koch ein und ist jetzt der Geschäftsführer. Ich begann als Küchenhilfe und bin jetzt die Herrin über die Töpfe. Zu verdanken haben die Mitarbeitenden ihren Aufstieg von Menschen mit Fluchthintergrund und wenig Hoffnung zu Menschen mit Zukunftsaussicht einem Mann: Andreas Tölke, dem Drahtzieher hinter dem Restaurant. 2018 eröffnete er den „Kreuzberger Himmel“ in Räumen, die zur St. Bonifatius-Kirche an der Yorkstraße gehören. Die Idee des ehemaligen Lifestyle-Journalisten war, Geld für seine 2015 gegründete Flüchtlingshilfe „Be an Angel e.V.“ zu generieren. Der Berliner Kulturinvestor Yoram Roth gab 80.000 Euro Startkapital, die Mitarbeiter für das Gastro-Projekt standen bereit. Man kennt sich, seit Jahren begleiten Andreas Tölke und sein Team Geflüchtete durch die Wirren der Asylpolitik.

Dieses Kochbuch ist eine Einladung, sich am Herd den Genüssen der Küche des Nahen Ostens zu nähern. Diese Rezeptsammlung möchte Sie auf einer

kulinarischen Reise in fremde, ferne Länder begleiten, mit dem Ziel, dass Sie Freunde und Familie zu einem gemeinsamen Mahl bitten. Sie werden staunen, wie einfach die köstlichen Gerichte zu kochen sind. Genau das möchte ich Ihnen zeigen: eine unkomplizierte Küche mit wunderbaren, vielschichtigen Aromen. Schließen Sie die Augen, beschwören Sie die Bilder und den Duft der Speisen, der Basare des Nahen Ostens und meiner Heimat Irak herauf. Ich stelle mit den Rezepten auch Speisen vor, die so nur im „Kreuzberger Himmel“ serviert werden. Ich freue mich darauf, den „Kreuzberger Himmel“ gemeinsam mit meinen Kollegen in die Zukunft zu führen. Und ich hoffe, meine Speisen machen Sie glücklich.

Layali





WILLKOMMEN IN MEINER KÜCHE



ZU BEGINN ERZÄHLE ICH IHNEN ETWAS DARÜBER, WIE ICH
KOCHTE. AUSSERDEM STELLE ICH IHNEN EINIGE WICHTIGE
ZUTATEN UND GEWÜRZE VOR. UND BEVOR ES LOSGEHT, GIBT
ES NOCH GRUNDREZEPTE FÜR REIS, BULGUR UND BROT.

Das Geheimnis meiner Küche

Meine Heimat Bagdad liegt ziemlich genau in der Mitte des Irak. Bei uns zuhause kamen deshalb beide Küchen des Landes zusammen: die aus dem Norden, wo Weizen und Steinobst angebaut wird, und die aus dem Süden, wo Reis und Datteln gedeihen. Fleisch spielte in der Küche meiner Kindheit eine große Rolle. Auch mein Sohn, der gerade eine Ausbildung zum zahnmedizinischen Fachangestellten absolviert, liebt Fleisch, besonders Hühnchen. Im Irak gibt es Fleisch zum Frühstück, zum Mittagessen und abends. Ich schätze aber auch die große Gemüseauswahl in meiner zweiten Heimat und koche deshalb immer gern vegetarische Gerichte und fleischlose Varianten unserer Lieblingsspeisen.

Meine ganze Familie liebt es, zu kochen, und wenn ich in der Küche stehe, ist meine Familie quasi immer mit dabei: Mein Vater ist von Beruf Koch. Er arbeitete an der marokkanischen Botschaft in Bagdad. Von ihm habe ich abgeschaut, wie man für sehr viele Gäste sehr viel kochen kann, sodass es allen schmeckt. Meine Mutter kocht natürlich auch gut. Sie hat immer Dolmeh gemacht, mit Reis oder Hackfleisch gefülltes Gemüse. Das war neben Fisch eine meiner Lieblingsspeisen in meiner Kindheit. Sie finden das Rezept dafür auf Seite 118. In der Familie meiner Mutter gab es viele spezielle Rezepte für Klassiker wie Kibbeh, im Irak Kubba genannt, und Tepsi, das köstliche irakische Ofengemüse mit Auberginen und ganz viel Tomatensauce. Die besten davon finden Sie auch in diesem Buch. Mein Vater hat immer auf Holzfeuer gekocht. Hier im „Kreuzberger Himmel“ habe ich „nur“ einen Gasherd zur Verfügung. Das geht natürlich auch. Wichtig ist, dass mit viel Liebe und Gefühl gekocht wird — das macht jedes Gericht besonders und persönlich. Ganz egal, in welcher Küche.



ICH KOCH MIT VIEL GEFÜHL

Die Lieblingsrezepte meiner Familie habe ich alle im Kopf. Ich bereite deshalb oft die Mahlzeiten aus dem Bauch heraus zu, variere aber gern auch mal die Zutaten. Durch meine Erfahrung habe ich ein gutes Gespür für die Garzeiten und weiß instinktiv, welche Gewürze, welche Kräuter zusammenpassen und welche nicht. Mit Nahrungsmitteln zu experimentieren macht mir große Freude. Das liegt vielleicht auch dran, dass es bei uns im Irak nicht immer alles gab. Man lernt, mit den zur Verfügung stehenden Zutaten eine ganze Mahlzeit für die Familie zuzubereiten. Im Buch habe ich natürlich immer möglichst genaue Garzeiten und Mengen angegeben, damit Sie meine Rezepte gut nachkochen können. Ich habe aber auch viele Anregungen zum Ausprobieren mit in die Rezepte geschrieben und hoffe sehr, dass ich Sie damit ermutigen kann, zu experimentieren und Zutaten auch einmal auszutauschen. Denn auch die Freude am Kochen nach Gefühl möchte ich mit Ihnen teilen.

»Wenn ich in der Küche stehe
und unsere Rezepte zubereite,
ist meine Familie immer bei mir.«

ZUM EINKAUFEN

Ich liebe die Auswahl an Nahrungsmitteln in Deutschland. Alles ist frisch, und frisch ist gesund. Die Zutaten für die Gerichte im Restaurant, aber auch für größere Caterings wie Hochzeiten, stammen vom Türkischen Markt, vom Arabischen Markt, aber auch aus deutschen Supermärkten. Das bedeutet, dass auch Sie die Zutaten für meine Rezepte ohne große Probleme bekommen können. Mehr zu Zutaten und Gewürzen finden Sie ab Seite 18. Bei Fleisch und Fisch sollten Sie unbedingt auf gute Qualität achten, denn die Küche im Irak arbeitet – anders als beispielsweise in Indien – recht sparsam mit Gewürzen. Der Eigengeschmack der Hauptzutaten soll unterstrichen, nicht überdeckt werden. Deshalb ist es wichtig, dass das Tier, das gegessen wird, langsam wachsen durfte, sodass das Fleisch ein gutes Aroma hat.

ICH BRAUCHE NICHT VIEL

Die Küche im „Kreuzberger Himmel“ ist winzig, es gibt einen Herd, Backöfen, Spüle, Arbeitsflächen. Hier wird mit fünf Leuten Essen produziert, das glücklich macht: Matbakh Rwbyan, ein Feiertagsgericht im Südirak, das Auberginenpüree M'Tabal oder das Festtagsgericht Biryani. Das Beste an meiner Art zu kochen ist: Für all die Gerichte, die auf der Menükarte stehen, aber auch für ein Catering für viele Menschen, brauche ich nicht viel Platz und keine Unmengen an Gerätschaften. Mir reichen ein Sieb zum Waschen von Reis, ein paar Töpfe, Pfannen und ein Backblech. Und ganz wichtig: ein gutes, scharfes Messer. Und mehr Utensilien brauchen Sie für dieses Buch folglich auch nicht.



ZUSAMMENHELFEN

Bakri, unser Geschäftsführer beim „Kreuzberger Himmel“ kauft nach meinen Angaben ein. Die Mengen, die ich benötige, überschlage ich grob. Dass Bakri die Einkäufe erledigt, ist für mich eine große Erleichterung. Schließlich habe ich auch eine Familie und eine Wohnung zu versorgen. Morgens stehe ich gegen acht Uhr auf und frühstücke mit meinem Mann und meinem Sohn. Dann kümmere ich mich um den Haushalt, mit Kochen, Putzen und was sonst noch anfällt. Gegen 13 Uhr mache ich mich zum „Kreuzberger Himmel“ auf, dort arbeite ich bis 22 Uhr. Später, zuhause, essen wir noch etwas Obst, zünden ein paar Kerzen an und reden darüber, wie unser Tag abgelaufen ist. Wir haben alle drei am selben Tag frei. Manchmal kocht dann mein Mann oder mein Sohn lädt mich zum Essen ein. Ich bin ihre Königin.

KOCHEN SIE MIT LIEBE

Ein Wort zum Schluss: Speisen muss man mit ganzem Herzen zubereiten. Mein Vater, der ja ein großartiger Koch ist, sagte einmal zu mir: „Wenn ich schlecht gelaunt bin, schmeckt mein Essen nicht. Dann muss jemand anderes kochen.“ Ich strebe danach, das Perfekte und das Besondere zu erreichen. Ich stecke viel Liebe in die Gerichte, die ich für meine Gäste zubereite. Das ist das Geheimnis meiner Küche.





Die irakische Küche

Die irakische Küche hat viele Wurzeln und war im Laufe der Jahrhunderte unzähligen Einflüssen unterworfen. Entwickelt aber hat sie sich aus der Küche der Nomaden, die mit ihren Kamel-, Schaf- und Ziegenherden die Ebenen des alten Mesopotamiens durchzogen. Seither sind Fleisch, Milch und Milcherzeugnisse von Schaf, Kamel und Ziege wichtige Grundlagen der irakischen Küche.

EINE KURZE GESCHICHTE

In der Antike kamen Assyrer, Babylonier, Sumerer, Griechen und Römer ins Land, die auch kulinarisch ihre Spuren hinterließen. Später, mit dem Aufkommen des Islams, kamen arabische, persische und türkische Einflüsse hinzu. Und als Bagdad eines der bedeutendsten Zentren des Handels wurde, mischten auf einmal auch die Küchen Indiens, Indonesiens und Chinas mit.

Im Gegensatz zu den stark aromatisierten, scharf gewürzten Speisen der südostasiatischen Länder wird im Irak behutsam mit Gewürzen und Kräutern umgegangen. Was nicht fehlen darf sind Loomi, die sogenannten schwarzen Zitronen, und Kräuter wie Minze, Koriander und Petersilie. Die aromatische Gewürzmischung „Baharat“ mit Aromen von Kreuzkümmel, Kardamom und Zimt gehört zu dem arabischen Erbe und wird in Fleisch- und Fischgerichten eingesetzt.

NORD- UND SÜDIRAK

Die Küche im Norden des Iraks unterscheidet sich wesentlich von der Küche im Süden. Der Norden hat ein gemäßigtes, feuchtes Klima und ist fruchtbarer als der trockene, heiße Süden. Deshalb wachsen in den beiden Regionen unterschiedliche Pflanzen. Im Süden werden Reis, Datteln und Granatäpfel angebaut, im Norden wachsen Steinobst und Weizen, aus dem meist Bulgur hergestellt wird, der unter anderem für Kubba verwendet wird, der irakischen Variante von Kibbeh. Bulgur steht eher für die einfache Küche, Reis hingegen hat auf dem Speiseplan einen viel höheren Stellenwert. Getreide spielt eine große Rolle als Grundnahrungsmittel.

Besonders beliebt in beiden Regionen ist ein Gericht mit Brot, Brühe und Fleisch: In Lailas Heimatstadt Bagdad krümelt man das Brot in die Brühe. Das heißt dann „Tharid“. Wer die Unterart „Taschrib“ zum Frühstück isst, findet in der Terrine ganze, aufgeweichte Brotstücke mit Fleischbelag. In Mossul, im Norden des Irak, kommen noch Linsen, Nudeln und Granatapfelkerne dazu. Diese Variante wird „Taschgiba“ genannt. Im Frühjahr wird bei vielen Familien „Yaprax“ serviert: gekochte Weinblätter, die mit Reis gefüllt sind. Zu der Zeit sind die Weinblätter noch jung und zart und schmecken besonders gut. Im Süden steht auch oft Fisch auf dem Tisch, vor allem Flussbarbe, die auf einem Stock über dem offenen Feuer gebraten und zum Nachgaren auf die heiße Asche gelegt wird. Sehr beliebt im Irak, aber auch in den angrenzenden Ländern Syrien und Iran, ist ein Getreidebrei, eine Art Porridge, der „Haleem“ heißt. Die Grundlage sind Weizenkörner, die man grob mahlt, einweicht und im Anschluss viele Stunden kocht. Dazu kommt klein geschnittenes Fleisch. In manchen Ländern des Nahen Ostens, auch im Irak, streut man zusätzlich noch Zucker und Zimt darüber. „Haleem“ bedeutet „Geduld“, so wird es

zumindest gesagt. Die sollte man mitbringen, denn für die Zubereitung von Speisen braucht es Achtsamkeit und Liebe, aber vor allem viel Geduld.





Gastfreundschaft

„Koste doch noch etwas davon!“ Wärme und Großzügigkeit prägen die Gastfreundschaft in Ländern wie dem Irak, Syrien, dem Libanon und dem Iran, deren Spezialitäten im „Kreuzberger Himmel“ serviert werden. Manchmal gibt es so viel Herzlichkeit und Großzügigkeit zu den Speisen dazu, dass es für unsere europäische Mentalität geradezu überwältigend scheint:

Es ist einfach undenkbar, nicht alles aufzuessen, was man serviert bekommt. Gäste hungrig nach Hause zu schicken, ist keine Option. „Gutes Essen ist wie Liebe“, steht auf der Speisekarte des „Kreuzberger Himmel“, der eine stilvolle Orient-Atmosphäre versprüht mit seinen wüstensandfarbenen Wänden, filigranen Lichtinstallationen von Bocci und Porzellan von Rosenthal.

Die Tische sind mit Blumen geschmückt und biegen sich unter der Vielfalt der Speisen, die Layali mit Liebe zubereitet. Viele kleine und größere Schälchen und Tellerchen, alle bis zum Rand gefüllt. Der Unterschied zwischen

Hauptspeisen und Vorspeisen verschwimmt. Man wünscht sich, der Abend würde nie enden.

Die Gastfreundschaft im „Kreuzberger Himmel“ orientiert sich an den Traditionen, die in den Ländern des Nahen Ostens und anderswo in fernen Regionen seit Jahrhunderten gepflegt werden. Meistens sind dort die ganze Familie und oft noch ein Großteil der Nachbarschaft zum gemeinsamen Mahl versammelt, 20, 30, nicht selten 40 Menschen. Und wer zufällig vorbeischaute, bekommt auch etwas ab. Alle essen, Essen für alle. Ein Grund muss nicht vorhanden sein. Menschen zu bewirten ist eine Selbstverständlichkeit, die genussvoll zelebriert wird.

»Gutes Essen ist wie Liebe.«

Die Köchinnen und Köche — ja, Frauen und Männer stehen gleichermaßen begeistert am Herd — überschlagen sich bei der Herstellung von Hummus, Kebab, Dolmeh, Fladenbrot oder Biryani. Sie streben danach, mit einer überbordenden Auswahl an Speisen das Perfekte und Besondere zu erreichen; und sie denken beim Kochen an schöne Dinge, weil dies das Essen köstlich macht und dem Gast Gesundheit und Wohlbefinden beschert, so verriet es uns Layali. Ein aromatischer Duft schwebt im Gastraum an der Yorkstraße — und man ist einem Zustand nahe, den man Glückseeligkeit nennt.



Mein Vorratsschrank

Die wichtigen Grundzutaten meiner Küche bekommen Sie ganz einfach in nahezu jedem Lebensmittelgeschäft. Beim Reis geht nichts über Basmati, aber ansonsten ist meine Devise sehr oft: Ich koche mit dem, was gerade da ist. Viele Zutaten lassen sich außerdem einfach austauschen, zum Beispiel Linsensorten untereinander oder Kichererbsen durch dicke weiße Bohnen. Folgende Zutaten habe ich immer im Vorratsschrank:

REIS

Reis spielt in der Küche meiner Heimat eine wichtige Rolle. Ich verwende ausschließlich den duftenden und nussig schmeckenden Basmatireis mit seinen sehr weißen, schlanken und langen Körnern. Übersetzt heißt Basmati übrigens „duftend“.

BULGUR

Bulgur aus vorgekochtem, getrocknetem und anschließend geschnittenem Weizen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle in der orientalischen Küche. Er wird gern als Beilage verwendet und ist sehr wichtig für die berühmten Kibbeh. Er hat viele Ballaststoffe und macht gut und lange satt, ist also nicht nur für Diabetiker eine gute Abwechslung zu Reis.

VERMICELLINUDELN

Für manche der Rezepte im Buch verwende ich kurze, dünne Fadennudeln. Die finden Sie im Orient-Supermarkt, aber auch als Vermicelli- oder Suppennudeln in nahezu jedem Lebensmittelladen.

KICHERERBSEN

Der Einfachheit halber verwende ich in meinen Rezepten gegarte Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas. Sie können natürlich auch getrocknete

Kichererbsen kochen: Die Kichererbsen dazu mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen und in reichlich Wasser (kein Salz!) 1 bis 2 Stunden (je älter sie sind, desto länger brauchen sie) kochen, bis sie gar sind. Zur Orientierung: 100 g trockene Kichererbsen (oder andere getrocknete Hülsenfrüchte) ergeben etwa 200 g gegarte Kichererbsen.

LINSEN

Rote Linsen müssen nicht eingeweicht werden, sind schnell gar und werden beim Kochen eher gelb. In einigen Rezepten koche ich sie lange mit, sodass sie zerfallen und dem Gericht dadurch eine schöne Sämigkeit geben. Braune Linsen müssen vor dem Kochen 3 Stunden, am besten über Nacht, in kaltem Wasser eingeweicht werden.

TAHIN

Tahin, auch Tahini oder Tahina genannt, ist ein feines Mus aus gemahlenen Sesamsamen und schmeckt wunderbar nussig. Ich verwende es für viele Vorspeisen, aber auch Desserts. Damit das Sesammus nicht ranzig wird, sollten Sie es kühl und dunkel lagern. Vor der Verwendung immer gut durchrühren, da sich das Öl gern oben absetzt.

GRANATAPFELSIRUP

Granatapfelsirup verwende ich in vielen Rezepten. Es handelt sich um einen Dicksaft, der aus 100 % Granatapfelsaft bestehen sollte. Sie bekommen ihn ganz einfach im Internet oder im türkischen Supermarkt, denn er ist eine sehr beliebte Zutat in der türkischen, arabischen und Levante-Küche. Er schmeckt herrlich süß-sauer und verleiht Gerichten eine besondere Note. Sie können ihn immer auch als Würzsauce am Tisch verwenden und einige Tropfen davon über Salate, gebratenes Fleisch, Kibbeh, Reis oder Bulgur geben.

ESSIG

Für meine Gerichte eignet sich jeder helle und milde Essig. Ich verwende am liebsten Fruchtessig wie Traubenessig oder Apfelessig. Sie können aber auch

einen milden Weinessig oder Brantweinessig verwenden, wenn Sie den gerade da haben.

ÖL

Zum Anbraten und Frittieren verwenden ich ein neutrales Pflanzenöl wie Sonnenblumen- oder Rapsöl. Olivenöl besitzt einen intensiven Eigengeschmack, den ich gezielt einsetze, zum Beispiel in Form einiger Tropfen vor dem Servieren über Vorspeisen oder Suppen.

Wichtige Gewürze

In der orientalischen Küche wichtige Kräuter wie Petersilie, Dill, Koriandergrün und Minze kennen Sie bestimmt schon. Und auch ein gutes Currypulver sollten Sie immer griffbereit haben. Im Folgenden möchte ich Ihnen noch einige Besonderheiten genauer vorstellen, die Sie vielleicht noch nicht kennen. Die sollten Sie unbedingt in Ihr Gewürzregal aufnehmen, denn sie sind wichtig für meine Rezepte – und einfach köstlich.

SUMACH

Dieses rote Gewürz aus den getrockneten, gemahlenen Früchten des Färberbaums (*Rhus coriaria*) schmeckt angenehm säuerlich, leicht herb und fruchtig. Es ist aus der arabischen, kurdischen und persischen Küche nicht wegzudenken. Wir streuen es gern und reichlich über Suppen, Vorspeisen und Salate, aber auch Hauptgerichte aller Art.

RAS EL-HANOUT

Diese Gewürzmischung stammt ursprünglich aus Nordafrika und man kann „Ras el-Hanout“ mit „Kopf des Ladens“ übersetzen: Sie ist quasi die Auslese eines Gewürzhandels. Es gibt viele verschiedene Rezepturen, immer enthalten sind Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel, Koriandersaat und Muskatnuss. Je nach Mischung können auch Pfeffer und Chilipulver enthalten sein, je nach Region kann das Gewürz mild schmecken oder eine gute Schärfe haben. Sie können Bulgur damit nach Geschmack würzen, aber auch viele andere Gerichte.

SAFLOR

Die Blüten der Färberdistel (*Carthamnus tinctorius*) sind im Gewürzhandel auch als Saflorblüten oder Falscher Safran zu finden. Der letzte Name verrät es schon, sie verleihen Speisen eine kräftig gelbe Farbe. Saflor ist wirklich eine günstige, hierzulande noch wenig bekannte Alternative zu Safran. Der

Geschmack ist sehr dezent, sodass die Blüten auch in Desserts verwendbar sind. Sie bekommen sie im Internet oder in orientalischen Supermärkten.

LOOMI

Diese für Sie sicher rätselhafte Zutat ist die Geheimzutat in meiner Küche und in meiner Heimat wie auch in vielen anderen arabischen Ländern ein sehr wichtiges Gewürz. Ihr fein säuerlicher, herber und etwas erdiger Geschmack ist wirklich einzigartig. Wenn Sie eine Loomi im Ganzen sehen und riechen, erkennen Sie aber sofort, worum es sich handelt: Meist schwarze (manchmal braune) getrocknete Limetten, die zuvor in Salzwasser gekocht wurden. So werden sie für den Winter haltbar gemacht. Es gibt sie im Ganzen, in Scheiben oder als Pulver zu kaufen. Ich verwende ganze und gemahlene Loomi.

Im Internet bekommen Sie Loomi ohne Probleme, oft unter der Bezeichnung „Schwarze Zitrone“. Eine große und günstige Auswahl finden Sie aber in orientalischen Supermärkten. Dort sieht man, wie wichtig dieses Gewürz für die Küche ist. Ich gebe Loomi oft am Stück in meine Gerichte. Nach dem Kochen sind die Limetten wieder weich, dann können Sie sie anstechen und den intensiv-aromatischen Saft nach Geschmack über Ihr Essen drücken. Manche stechen die Limetten an, bevor sie in den Topf kommen, oder brechen sie in Stücke, dann geben sie beim Kochen mehr Geschmack ab. Mit gemahlener Loomi können Sie ein Gericht auch kurz vor dem Servieren verfeinern.

ROSEN

Das Aroma von Rosen ist aus der Welt der orientalischen Desserts nicht wegzudenken. Sie können dazu Rosenwasser verwenden oder Ihre Desserts mit getrockneten Rosenblüten verfeinern. Sie bekommen diese Zutaten im Internet oder in orientalischen Supermärkten.

Perfekter Reis

WARUM WIR DEN REIS GRÜNDLICH WASCHEN

Reis sollte unbedingt gründlich gewaschen werden, dadurch werden Schmutz und Stärkereste vom Polieren entfernt und Sie erhalten nach dem Kochen feinen, lockeren Reis. Geben Sie den Reis zum Waschen mit reichlich kaltem Wasser in eine Schüssel oder ein Sieb und spülen Sie ihn durch, bis das Wasser klar bleibt.

WARUM WIR DEN REIS VOR DEM KOCHEN EINWEICHEN

Nach dem Waschen kommt der Reis mit reichlich kaltem Wasser in eine Schüssel und darf dort 15 Minuten einweichen. Dadurch quillt er auf, braucht später beim Kochen weniger Flüssigkeit – nur 1 Tasse Wasser auf 1 Tasse Reis, nicht 2 Tassen Wasser auf 1 Tasse Reis – und auch weniger Zeit. Außerdem brechen die schönen langen Körner des Basmatireises durch das Quellen nicht so leicht.

