

KÜCHENRATGEBER

MARTIN KINTRUP

LEVANTE

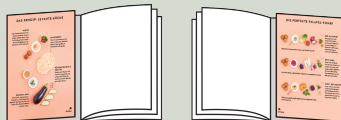


GU

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
LEVANTE-KÜCHE



DIE PERFEKTE
FALAFEL-KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
DER PERFEKTE
HUMMUS



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
FALAFELN
ZUBEREITEN

REZEPTKAPITEL



06 MEZZE



22 AUF DIE HAND



34 HAUPTGERICHTE



50 SÜSSES

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

04 DER AUTOR
05 SCHNELLE TAHINSAUCE
31 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

FATTOUSH-BROTSALAT

LIBANESISCH

FÜR DEN SALAT

150 g Salat-Mix (z. B. Baby Leaves)

4 Stängel Minze

2 Frühlingszwiebeln

½ Salatgurke

1 flaches arabisches Fladenbrot (Khubz)

300 ml Frittieröl

½ TL Sumach

FÜR DAS DRESSING

2 EL Zitronensaft

1 EL Honig

2 TL Granatapfelsirup (Melasse)

½ TL Sumach

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

GUT ZU WISSEN

Für diesen Salat brauchen Sie das arabische Khubz-Fladenbrot. Die hauchdünnen Brote lassen sich gut tiefkühlen, einzeln entnehmen und auch fix wieder auftauen.

SALAT: Salat-Mix waschen und trocken schleudern. Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

DRESSING: Zitronensaft, Honig, Granatapfelsirup und Sumach verrühren. Das Olivenöl unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FRITTIEREN: Das Brot waagerecht halbieren. Die Hälften dann wieder aufeinanderlegen und in Streifen schneiden. In einem Topf (20 cm Ø) 3 cm hoch Öl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Die Brotstreifen portionsweise im Öl in ca. 1 Min. goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten.

FERTIGSTELLEN: Salat-Mix, Minze, Frühlingszwiebeln, Gurke und Dressing mischen. Die Hälfte der frittierten Brotstreifen unterheben und den Salat in vier Schälchen oder auf einer Servierplatte anrichten. Mit den übrigen Brotstreifen und Sumach bestreuen und servieren.



SHISH TAOUK MIT GRANATAPFEL

KLASSIKER

FÜR SPIESSE UND BELAG

3 Knoblauchzehen
½ Zitrone
50 g Schafsjoghurt
2 TL Zatar
Salz, Pfeffer
400 g Hähnchenbrustfilet
5 Stängel glatte Petersilie
½ Granatapfel
2 Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl

FÜR DEN DIP

200 g Schafsmilchjoghurt
2 EL Olivenöl
½ TL Zatar
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

4 Holzspieße (20 cm lang)
4 flache arabische Fladenbrote
(Khuzb)
150 g Hummus (Fertigprodukt)

SPIESSE: Knoblauch schälen, Zitrone auspressen und 1 EL Saft für den Dip beiseitestellen. Joghurt mit 1 ½ EL Zitronensaft und Zatar verrühren. 2 Knoblauchzehen dazupressen und die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchenfilet in 20 Würfel schneiden, mit der Marinade mischen und zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren.

Inzwischen Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter fein hacken und 2 EL davon für den Dip beiseitestellen. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

DIP: Joghurt, Öl, Zatar, 1 EL Zitronensaft und 2 EL gehackte Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FERTIGSTELLEN: Backofen auf 200° vorheizen. Das Fleisch auf die Spieße stecken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin mit schräg aufgelegtem Deckel bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 8 Min. rundum braun braten.

Inzwischen die Fladenbrote im Ofen (Mitte) 3–4 Min. aufbacken. Herausnehmen, großzügig mit Hummus bestreichen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und die Spieße darauflegen. Mit je 2 EL Dip beträufeln, mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen und servieren. Restlichen Dip dazu reichen. Bei Tisch das Fleisch nach Belieben von den Spießen lösen, in die Brote rollen und aus der Hand essen.

GEGRILLTE DORADE

SOMMER-REZEPT

FÜR DIE SAUCE

1 Bio-Limette
1 Knoblauchzehe
200 g Mangofruchtfleisch
½ TL Cayennepfeffer
½ TL Senfsamen
½ TL Bockshornklee
Salz

FÜR DEN FISCH

2 ½ Bio-Limetten
2 EL Harissa (scharfe Würzpaste)
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Bund Koriandergrün
4 Knoblauchzehen
4 Doraden (à 400 g)

AUSSERDEM

Holzkohlegrill
4 Grillkörbe

GUT ZU WISSEN

Die Mango hat von Indien aus über den Irak ihren Siegeszug in der Levante-Küche angetreten. Sie ist hier sehr beliebt.

SAUCE: Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mangofruchtfleisch grob würfeln, dann 2 EL davon fein würfeln. Grobe Mangowürfel, Knoblauch, Cayennepfeffer, Limettenschale und -saft fein pürieren. Senfsamen und Bockshornklee in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Im Mörser zerstoßen. Mit den feinen Mangowürfeln in das Püree rühren und die Sauce mit Salz abschmecken.

FISCH: Limetten heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. 3 Hälften in Scheiben schneiden, die restlichen auspressen. Limettensaft, Harissa und Öl verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Koriandergrün waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und 2 EL davon zum Bestreuen beiseitelegen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Den Holzkohlegrill anheizen. Doraden innen und außen waschen und trocken tupfen. Die Fische auf beiden Seiten viermal schräg einschneiden. Dann innen und außen mit dem Würzöl bepinseln. Mit Limettenscheiben, Knoblauch und Koriandergrün füllen. Die Fische in die Grillkörbe legen und auf dem Grill pro Seite 8–10 Min. grillen, bis sie gebräunt und gar sind. Dabei nochmals von jeder Seite mit Würzöl bestreichen.

FERTIGSTELLEN: Die übrigen Korianderblätter grob hacken. Die Doraden auf vier Tellern anrichten, salzen und mit dem Koriandergrün bestreuen. Mit der Mangosauce servieren. Dazu passen Fladenbrot und Salat.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 24 Std. Abtropfen • Pro Portion ca. 560 kcal, 11 g E, 36 g F, 48 g KH

KARDAMOMLABNEH MIT HONIG

EINFACH

2 Kardamomkapseln
800 g griech. Joghurt
(10 % Fett)
1 ½ EL Zitronensaft
2 EL Zucker
100 g Walnusskerne
6 Feigen
120 g flüssiger Honig
½ TL Zimtpulver
1 EL Pistazienkerne

1 Kardamomkapseln aufschlitzen, die Samen herauslösen und im Mörser fein zerstoßen. Mit Joghurt, 1 EL Zitronensaft und Zucker verrühren. Ein Sieb über einen Topf hängen, mit einem Geschirrtuch ablegen. Den Joghurt einfüllen, das Tuch darüberschlagen, mit einem Teller beschweren und ca. 24 Std. im Kühlschrank abtropfen lassen.

2 Am nächsten Tag den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Nüsse darauf verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 8 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen. Feigen waschen, putzen und vierteln. Honig, Zimt und übrigen Zitronensaft in einem Topf erwärmen. Die Nüsse hineingeben. Pistazien grob hacken.

3 Die Joghurtmasse in eine Schüssel füllen und glatt rühren. Mittig auf vier Teller häufen und mit dem Nusschmelz beträufeln. Die Feigen rundum anrichten, mit den Pistazien bestreuen und servieren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 30 Min. Abkühlen • Pro Portion ca. 370 kcal, 5 g E, 17 g F, 49 g KH

MALABI MIT APRIKOSENPUREE

SOMMER-REZEPT

350 ml Milch
40 g Speisestärke
1 ½ EL Rosenwasser
150 g Sahne
100 g Zucker
1 TL Vanilleextrakt
Salz
400 g Aprikosen (ersatzweise
Aprikosen aus der Dose)
1 EL Zitronensaft
1 Prise Zimtpulver
2 TL Kokosraspel

1 100 ml Milch, Stärke und 1 EL Rosenwasser verrühren. Restliche Milch, Sahne, 60 g Zucker, Vanille und 1 Prise Salz aufkochen. Vom Herd nehmen und den Stärkemix mit einem Schneebesen einrühren. Erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. köcheln lassen. Den Pudding in vier Gläser füllen und in ca. 30 Min. auskühlen lassen.

2 Aprikosen waschen und am Stielansatz mit einem spitzen Messer kreuzweise einritzen. In einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und ca. 2 Min. ziehen lassen. Dann die Haut mit einem Messer abziehen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und klein schneiden.

3 Restlichen Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. Die Aprikosen kurz darin schwenken, dann mit dem Pürierstab fein mixen. Zitronensaft, restliches Rosenwasser und Zimt unterrühren und abkühlen lassen. Das Püree auf dem Pudding verteilen, mit den Kokosraspeln bestreuen und servieren.

ORIENTALISCHE TRENDKÜCHE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Levante-Küche – einfach wie nie:

Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Hummus, Falafel, Shakshuka, Baklava und mehr:

Levante-Gerichte entdecken und ganz leicht selber kochen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7140-5



9 783833 871405



www.gu.de