

Rezepte zum Weltgebetstag 2024 (Quelle: Material-CD u. a.)

(soweit nicht anders angegeben, sind die Rezepte für 4 Personen)

Vorspeisen

Eier mit Za'atar und Zitrone

6 gekochte Eier (7min gekocht)	1 Prise Aleppo-Chiliflocken o.ä.
1 ½ EL Zitronensaft	2 Frühlingszwiebeln
1 EL Za'atar	Salz
3 EL Olivenöl	Pfeffer

Zitronensaft, Za'atar (s.u.) und Olivenöl miteinander verquirlen und bei Seite stellen. Die Eier schälen und vierteln / achteln. Sie sollen nicht gleichmäßig aussehen. Mit dem Eigelb nach oben auf eine Platte geben. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Das Zitronenöl darüber träufeln. Die beiden Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Über die Eier streuen. Das Ganze mit den Chiliflocken garnieren.

Za'atar: 100 g Sesam in der Pfanne rösten, salzen, abkühlen lassen.

100 g getrockneter Thymian und 50 g Sumak dazu und alles im Mixer pulverisieren. Fladenbrot wird in Olivenöl eingetaucht, dann in das Za'atar. (aus dem Buch: Über den Tellerrand, WGT-Rezepte zum Jubiläum 1999)

Süß-scharfe Nüsse und Körner

2 EL Rohrohrzucker	1 TL mildes Currypulver
2 TL Meersalzflöcken	2 EL Wasser
1 EL Olivenöl	180g Cashewkerne
¼ TL Aleppo-Chiliflocken	2 EL Kürbiskerne
¼ TL Kurkuma	2 EL Sonnenblumenkerne

Olivenöl, Wasser, Zucker, Salz und Gewürze in einem Topf vermischen und erhitzen. Die Kerne dazu geben und etwa 3min bei ständigem Rühren kandieren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gut verstreichen. Die Kerne sollen so wenig wie möglich

aneinanderkleben. Bei 160 Grad Umluft im Backofen etwa 15min bis alles goldbraun ist rösten. Vollständig abkühlen lassen. Die Knabberei hält sich in einem festverschlossenen Behälter gut 2 Wochen.

Auberginendip M'tabbal

1kg Auberginen	2 EL Granatapfelkerne
50g Tahin	10 Minzblätter
2 große Knoblauchzehen zerdrückt	5g gehackte glatte Petersilie
60ml Zitronensaft	¼ TL getrocknete Minze
1 TL Salz	1 EL Olivenöl

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Auberginen rundherum mehrmals einstechen und in die Grillpfanne geben. Von allen Seiten so lange braten, bis sie schwarz sind. Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 10min in den Backofen geben. Die Auberginen in einem Sieb abkühlen lassen. Dann die Auberginen aufschlitzen und das Fruchtfleisch aus der verbrannten Schale lösen. In ein Sieb geben und ca. 1 Stunde lang abtropfen lassen. Das abgetropfte Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit den Händen zerdrücken. Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Salz gut untermischen.

Den Auberginendip in einer Schale anrichten und mit getrockneter Minze, Minzblätter, Petersilie und Granatapfelkernen bestreuen. Zum Schluss Olivenöl darüber träufeln.

Tomatensoße mit Shatta a la Rüherei für 2 Personen

50g Feta
1 EL grob gehackte, glatte Petersilie
2/4 TL Aleppo-Chiliflocken oder ½ TL andere Chiliflocken
½ TL Korianderkörner (leicht geröstet und im Mörser zerstoßen)

3 EL Olivenöl

Feta mit allen anderen Zutaten gut vermischen und ziehen lassen. Am besten 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

1 Zwiebel	5 Tomaten grob gehackt (ca. 500g)
1 rote Paprikaschote (ca. 140g)	80g Kirschtomaten
3 Knoblauchzehen zerdrückt	2 TL Shatta
2 EL Olivenöl	80ml Wasser
1 TL Korianderkörner	4 Eier
½ TL Kreuzkümmelsamen	Salz, Pfeffer
1 TL Tomatenmark	¼ Chiliflocken
¼ TL Paprikapulver	

Koriander und Kreuzkümmelsamen in der Pfanne ohne Öl leicht rösten. Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze darin anschwitzen und unter rühren weich und leicht gebräunt andünsten. Die Paprikastreifen dazu geben und alles ca. 5min schmoren lassen. Dann Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren. Sobald die Gewürze zu duften beginnen (ca. 1min), alle Tomaten, Shatta, Wasser, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer hineingeben. Das Ganze 15min köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Tomaten sollten dann zerfallen sein und eine dickliche Sauce entstanden sein.

Die Eier mit einer Prise Salz und Pfeffer gut verquirlen. Langsam in die Tomatensauce gießen und grob untermischen. Den Deckel auf die Pfanne geben und 4min garen lassen.

Die Pfanne vom Herd nehmen, eingelegten Feta darüber zerkrümeln und mit den Chiliflocken garnieren.

Hummus - für 6 Personen

250g getrocknete Kichererbsen	270g Tahin (Sesampaste)
1 TL Natron	60ml Zitronensaft
1,5l Wasser	4 zerdrückte Knoblauchzehen

100ml Eiswasser (kaltes Wasser mit Eiswürfeln) Salz

Kichererbsen über Nacht mit der doppelten Menge Wasser einweichen, abtropfen und mit dem Natron in einem Topf bei starker Hitze ca. 3min bei ständigem Rühren anrösten. Das Wasser angießen, aufkochen und die Kichererbsen ca. 20min garen. Regelmäßig den Schaum abschöpfen. Die Kichererbsen sind gar, wenn sie zwischen 2 Fingern leicht zerdrückt werden können. Sobald sie gar sind, über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Dann Tahin, Zitronensaft, Knoblauch und 1 ½ TL Salz einmischen. Als letztes die 100ml Eiswasser langsam dazu gießen und gut mixen, bis das Hummus schön glatt und cremig ist.

Labneh - ergibt ca. 500g

900g griechischer Joghurt

1 TL Salz

Olivenöl zum übergießen

Joghurt mit dem Salz in einer Schüssel verrühren. Eine tiefe Schüssel oder Topf mit einem Passiertuch oder Geschirrhandtuch auskleiden. Den Joghurt in die ausgekleidete Schüssel geben. Die Ecke zusammen nehmen, zusammendrehen und zusammenbinden. Das Bündel über die tiefe Schüssel hängen und 24 – 36 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen lassen. Es soll eine trockene Masse entstehen. Das Labneh hält sich in einem Einmachglas (sterilisiert) mit Olivenöl bedeckt bis zu 2 Monate im Kühlschrank.

Labneh Bällchen - ergibt ca. 20 Bällchen

500g Labneh

2 ½ EL Za'atar

1 ½ EL Chiliflocken

ca. 500ml Olivenöl

3 Zweige Thymian

Jeweils ca. 20g Labneh mit leicht geölten Händen zu Bällchen rollen. Diese auf ein mit einem Handtuch belegtes Backblech legen. Die fertigen Bällchen für einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Ein großes Glas oder ein verschließbarer Behälter mit der Hälfte des Olivenöls befüllen. Die Bällchen einfüllen und mit dem restlichen Olivenöl übergießen. Die Thymianzweige dazugeben. In den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die Bällchen aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 1 Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann in die Hälfte der Bällchen in Za'atar wälzen. Die andere Hälfte in Chiliflocken. Noch etwas im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Verspeisen Zimmertemperatur annehmen lassen.

Paprika-Walnuss-Dip / Muhammara

110g Walnusskerne	2 TL Aleppo-Chiliflocken
1kg Paprikaschoten (rot)	2 TL Tomatenmark
4 fein gehackte Knoblauchzehen	35g Panko
1 fein gewürfelte rote Zwiebel	1 ½ TL Granatapfelsirup
3 ½ EL Olivenöl	2 TL Zitronensaft
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL gehackte glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer

Walnusskerne bei 160 Grad Umluft im Backofen 8 Minuten rösten. Die Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen. Die Paprikaschoten halbieren und entkernen. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit ½ EL Olivenöl einpinseln und im Ofen ca. 40min rösten, bis Haut schwarz und die Paprika weich ist. In eine Schüssel legen und mit feuchten Küchenpapier oder Geschirrhandtuch abdecken. Etwa 20min abkühlen lassen und dann die Haut abziehen.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen, bis diese etwas Farbe angenommen haben. Tomatenmark, Knoblauch und Gewürze dazugeben und kurz mitbraten. Die Mischung in einen Mixer geben. Paprika, Zitronensaft, Panko, Granatapfelsirup, 1 EL Öl, 1 TL Salz

und Pfeffer dazugeben und eine Paste herstellen. Diese darf noch Stücke enthalten. Von den Walnüssen 90g in den Mixer geben und ca. 20 Sekunden mixen (Walnüsse sollen nicht zu einer Paste verarbeitet werden). Den Dip auf einer Platte anrichten, die Petersilie und die restlichen Walnüsse darüber streuen.

Suppen

Arabische Linsensuppe

200g braune Linsen

100g geschälte rote Linsen

5 EL Olivenöl

5 Knoblauchzehen

5 Lauchzwiebeln

2 große Kartoffeln

1 rote Paprika

1 Pfefferschote

3 Fleischtomaten

3 Kohlblätter

Salz, Paprikapulver

Braune Linsen waschen und 2 Std. in Wasser einweichen. Danach mit dem Einweichwasser in großen Topf geben, bis zu 2 l Wasser auffüllen, zugedeckt 20 min bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dann gewaschene rote Linsen dazugeben.

Knoblauch und Lauchzwiebeln grob hacken und in Öl anbraten, zu den Linsen geben. Kartoffeln, Paprika, Pfefferschote und Fleischtomaten würfeln und kleingeschnittene Kohlblätter zu den Linsen geben. Mit Salz und Rosenpaprika würzen und das Ganze noch 20 min kochen lassen. Mit Fladenbrot servieren. (aus dem Buch: Über den Tellerrand, s.o., 1999)

Salate

Palästinensischer Salat für jeden Tag

1 Salatgurke	10g gehackte Minze
3 mittelgroße Tomaten	3 EL Olivenöl
10g gehackte glatte Petersilie	1 Zitrone (der Saft davon)
1 rote Paprikaschote	Salz, Pfeffer

Die Gurke halbieren und entkernen. Gurke, Tomate und Paprika würfeln und in eine Schüssel füllen. Minze, Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft dazugeben gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gerösteter Romanesco mit Tahin und Granatapfel

2 Köpfe Romanesco in Röschen zerteilt	1 TL gemahlener Piment Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 EL Granatapfelkerne
1 TL Kreuzkümmel	

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Romanescoröschen auf ein Backblech legen mit Olivenöl beträufeln und mit Kreuzkümmel und Piment bestreuen. 20 – 30min im Backofen garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Er soll noch Biss haben. Abkühlen lassen.

Tahin Sauce:

75g Tahin	4 EL Zitronensaft
1 fein gehackte Knoblauchzehe	

Tahin mit Zitronensaft und Knoblauch zu einem sämigen Dressing vermischen. Wenn der Romanesco Zimmertemperatur hat, auf eine Platte legen und mit dem Dressing beträufeln und den Granatapfelkernen bestreuen.

Fattoush

2 Pitabrote	20g glatte Petersilie
4 EL Olivenöl	75g Feta
1 Salatgurke	1 EL Sumak
450g Tomaten	3 EL Zitronensaft
1 Römersalatherz zerkleinert	4 EL Olivenöl
3 Frühlingszwiebeln gehackt	Salz, Pfeffer
10g Minzblätter	

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Pitabrote mit 4 EL Olivenöl bestreichen und im Backofen 10min knusprig backen. Abkühlen lassen und in mittelgroße Stücke brechen. Gurke und Tomaten entkernen und würfeln. Mit den Brotstücken in eine Schüssel geben. Die Salatherzstücke, Frühlingszwiebel, Minze und Petersilie dazugeben und alles gut vermischen. Aus Sumak, Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und vermischen. Den Feta darüber bröseln.

Grüne Bohnen mit Olivenöl

2 Zwiebeln fein gewürfelt	1 Dose geschälte Tomaten (400g)
350g grüne Bohnen	1 TL Zucker
4 Knoblauchzehen fein gehackt	Salz, Pfeffer und Olivenöl zum Beträufeln
2 EL Olivenöl	
¼ TL Kreuzkümmel	
½ TL gemahlener Piment	

Die 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Knoblauch, Kreuzkümmel und Piment dazugeben und kurz mit schmorren. Tomaten, Zucker, ¼ TL Salz und frisch gemahlener Pfeffer unterrühren. Zugedeckt 10min köcheln lassen. Wenn die Sauce zu trocken wird, ein wenig Wasser hinzufügen. Die grünen Bohnen in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen und die Bohnen

in die Tomatensauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf eine Platte geben und mit einigen TL sehr guten Olivenöl beträufeln.

Gaza Avocados

2 Avocados	2 EL Olivenöl
1 zerdrückte Knoblauchzehe	1 TL Sesam
1 grüne Chilischote gehackt	Salz, Pfeffer, Sumak und Olivenöl zum beträufeln
Saft einer halben Zitrone	
2 EL griechischer Joghurt	

Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Den Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl hineingeben und gut vermischen. $\frac{3}{4}$ TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer drüberstreuen und unterrühren. Abschmecken, gegeben falls noch etwas Salz oder Zitronensaft hinzufügen. In eine Servierschale geben, mit Sesam und Sumak bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln.

Salat aus Gaza

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe zerdrückt
4 Tomaten	1 Zitrone (Saft)
1 Avocado	4 EL Olivenöl
3 EL gehackter Dill	Salz, Pfeffer
1 grüne Chilischote gehackt	

Gurke und Tomaten halbieren und entkernen. In kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Avocado halbieren, Kern entfernen und abpellen. In kleine Stücke zerteilen und zu den Gurken und Tomaten geben. Dill, Chili, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft dazugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tabbouleh

40g Bulgur

3 Tomaten

2 Frühlingszwiebeln

150g glatte Petersilie

30g Minze

2 Zitronen (Saft)

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Den Bulgur in Wasser nach Anweisung auf der Packung kochen. Wenn er gar ist, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Tomaten entkernen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in genauso große Stücke wie die Tomaten zerteilen. Petersilie und Minze hacken. Alles in einer Schüssel mit dem Bulgur vermischen. Zitronensaft und Olivenöl vermischen und über die Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vegetarische Hauptgerichte

Rote-Bete-Tarte

Teig:

80g Mehl plus etwas mehr zum bestäuben

35g Vollkornmehl

1 ½ TL Zucker

½ TL Meersalzflocken

1 ½ TL gehackter Thymian

1 TL gehackter Oregano

115g kalte Butter

60ml Eiswasser

Beide Mehlsorten, Zucker, Salz und Kräuter in einer Schüssel vermischen. Butter dazugeben und mit den Händen in die Mehlmischung einarbeiten (nicht kneten, es sollen noch Spuren von der Butter zu sehen sein). Das Wasser eingießen und alles zu einer Kugel zusammendrücken. Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche rechteckig ausrollen. Aufgrund der Klebrigkeit des Teiges, Hände und Nudelholz gut bemehlen. Die kurzen Seiten des Teiges zur Mitte einschlagen, dann den Teig wie ein Buch zusammenklappen. Einmal mit dem Nudelholz darüber rollen, erneut wie ein Buch zusammenschlagen. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Belag:

300g Rote-Bete

2 EL Olivenöl

15g Butter

1 rote Zwiebel in dünne Ringe

2 EL Apfelessig

1 EL Za'atar

2 TL Zucker

1 EL gehackte glatte Petersilie

1 EL gehackter Oregano

2 fein gehackte Knoblauchzehen

60g Ricotta

90g Feta zerbröseln

1 verquirltes Ei

1-2 EL flüssiger Honig

Salz, Pfeffer

Rote Bete in Alufolie wickeln und bei 220 Grad Umluft 1 Stunde im Backofen backen. 10min abkühlen lassen und schälen. Die Knollen in Scheiben schneiden. Mit 1 ½ TL Öl, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe anbraten. Zucker, Essig und 1 Prise Salz dazugeben und einkochen lassen. Etwa 15min abkühlen lassen. Dann Za'atar, Oregano und Petersilie unterrühren. Ricotta mit Knoblauch verrühren und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf bemehltem Backpapier grob zu einem Kreis ausrollen (ca. 28cm) und auf ein Backblech ziehen. Mit dem Ricotta bestreichen, dabei 1cm vom Rand entfernt bleiben. Die Hälfte des Fetas und die Zwiebelringe darauf verteilen. Rote Bete leicht überlappend darauflegen und den restlichen Feta darüber streuen. Teigrand in einem Abstand von ca. 8cm, 2cm tief einschneiden. Die so entstandenen Abschnitte zur Mitte über das Gemüse schlagen. Dann 30min in den Kühlschrank stellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Rand mit dem verquirlten Ei bestreichen und die Tarte 30min backen. Bis der Teig goldbraun und durchgebacken ist. Mit 1 ½ TL Öl und dem Honig beträufeln und dem restlichen Za'atar (2 TL) bestreuen.

Auberginenaufwurf mit Kichererbsen und Tomaten

Musaqa'a (für 4 Personen als Hauptgericht,; für 6 Personen als Beilage)

5 mittelgroße Auberginen (1,25 kg)

120 ml Olivenöl

1 Zwiebel fein gewürfelt (160g)

6 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 TL Chiliflocken

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Zimt

1 ½ TL Tomatenmark

2 grüne Paprikaschoten,

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)

1 ½ TL Zucker

15 g Koriandergrün, grob gehackt, plus 5 g zum Servieren

4 Eiertomaten in 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten (350 g)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Vorausplanung: Man kann diesen Aufwurf im Voraus zubereiten, er hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tagen, man muss ihn nur kurz wieder aufwärmen.

Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C (Umluft) vorheizen.

Die Schale der Auberginen mit einem Sparschäler der Länge nach streifenweise abschälen, sodass ein Zebrastreifenmuster entsteht. Die Auberginen anschließend quer in 2cm dicke Scheiben schneiden und in einer großen Schüssel mit 75 ml Öl, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer sorgfältig vermengen.

Auf zwei mit Backpapier bedeckte Bleche verteilen und im Ofen etwa 30 Minuten rösten, bis das Gemüse ganz weich und leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

Die Ofentemperatur auf 180°C (Umluft) reduzieren.

Während die Auberginen im Ofen garen, die Sauce vorbereiten:

In einer großen Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die Zwiebel darin etwa 7 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Zimt und Tomatenmark unterrühren und 1 Minute mitbraten. Paprikaschoten, Kichererbsen, Dosentomaten, Zucker sowie 200 ml Wasser, 1 ¼ TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer hinzufügen und das Ganze bei mittlerer Hitze 18 Minuten köcheln lassen, bis die Paprikaschoten durchgegart sind. Das Koriandergrün unterrühren und die Sauce beiseitestellen.

Den Boden einer großen ofenfesten Form (etwa 20 x 30 cm) mit der Hälfte der Eiertomaten und der Hälfte der Auberginen auslegen. Die Sauce darauf verteilen und die restlichen Tomaten und Auberginen einschichten. Noch 1 EL Öl über das Gemüse träufeln, die Form mit Alufolie verschließen und für 30 Minuten in den Ofen schieben. Die Folie entfernen und den Auflauf weitere 20 Minuten backen, bis die Sauce Blasen wirft und die Tomaten weich sind.

Die MUSAQA´a aus dem Ofen nehmen und 20 Minuten abkühlen lassen. Mit dem restlichen Koriandergrün garnieren und warm oder abgekühlt servieren.

Pasta mit Joghurt / Ma´caroneh bil laban

75ml Olivenöl	3 Knoblauchzehen gehackt
65g Butter	1 TL Kreuzkümmel
40g Panko	500g griechischer Joghurt
15g glatte Petersilie gehackt	2 Eigelb
½ TL Chiliflocken	500g Penne
60g Pinienkerne	Salz, Pfeffer
½ TL geräuchertes Paprikapulver	1 EL Basilikumblätter

15ml Olivenöl und 15g Butter in einer Pfanne erhitzen. Wenn die Butter schäumt, das Panko dazugeben und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Unter rühren goldgelb rösten. 5g Petersilie und die Chiliflocken

unterrühren und noch mal 3min rösten. In eine Schüssel umfüllen. Pfanne auswischen und 50g Butter aufschäumen lassen und die Pinienkerne hineingeben und 3min rösten. Dann das Paprikapulver darüber geben und weitere 3min rösten. Umfüllen in eine Schüssel. Joghurt mit Knoblauch, Eigelb, Kreuzkümmel und 60ml Olivenöl in einer großen Schüssel (in die auch die Penne passen) verquirlen. Die Penne nach Packungsanweisung kochen. Etwa 60ml Kochwasser, vor dem Abgießen, abnehmen. Penne, restliche Petersilie und Kochwasser zum Joghurt geben und gut vermengen. Pinienkerne und Pankobrösel darüber streuen.

Bulgur-Pilaw / Shulbato

2 mittelgroße Auberginen	2 grüne Chilischoten entkernt
1 Zwiebel in Ringe geschnitten	und fein gehackt
1 Knoblauchzehe fein gehackt	350g Bulgur
5 EL Olivenöl	1 TL Kreuzkümmel
1 EL Tomatenmark	¼ TL Zimt
1 EL Zucker	400ml heißes Wasser
400g Tomaten gewürfelt	Salz, Pfeffer

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginenwürfel in einer Schüssel gut mit dem Olivenöl und ½ TL Salz vermischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Auberginen darauf verteilen. Im Backofen 20min lang rösten. Die Auberginen sollen goldbraun sein. Beiseite stellen.

Während die gewürfelten Auberginen im Backofen sind, das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelringe darin anschwitzen, bis leicht Farbe angenommen haben. Knoblauch dazugeben 2min mit dünsten. Tomatenmark und Zucker einrühren und kurz anrösten. Chilis, Tomaten und das Wasser dazugeben und aufkochen. Gewürze, Bulgur, 1 ¼ TL Salz und eine kräftige Prise Pfeffer hineingeben und noch einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze 15min garen. Vom Herd nehmen und im

geschlossenen Topf noch 10min quellen lassen. Die Auberginenstücke vorsichtig unterheben.

Brot / salziges Gebäck

Pitabrot / Khubez für 12 Brote

750g Mehl

1 EL Zucker

2 TL Trockenhefe

35g Magermilchpulver

2 TL Salz

2 EL Olivenöl

420ml lauwarmes Wasser (statt Milchpulver und Wasser z.T. warme Milch)

Hefe, Zucker mit 200ml Wasser verrühren und ca. 4min gehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Das Mehl, Milchpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefemischung eingießen und Kneten. Dabei das Olivenöl langsam reinlaufen lassen, etwa 7min kneten. Langsam nun die restlichen 220ml Wasser dazugeben und kneten bis sich der Teig zu einer Kugel formt. Den Teig in eine dünn geölte Schüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehenlassen.

Den Teig in 12 Stücke a 100g teilen. Auf einer bemehlten Fläche zu Kugeln formen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 10min ruhen lassen. Die Teigkugeln mit der Hand flachdrücken, mit dem Nudelholz zu 15-18cm große Kreise ausrollen. Wieder mit einem feuchten Tuch abdecken und 20min gehen lassen. Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen, die Bleche im Ofen erhitzen. Die Pitabrote mit genügend Abstand auf die Bleche legen und 4-5 Minuten backen, bis sie schön aufgebläht und etwas gebräunt sind. Gebackene Pitabrote mit einem Tuch abdecken, damit diese nicht austrocknen.

Sesamkringel / Ka'ak Al Quds 6 Stück

500g Mehl	1 TL Backpulver
1 EL Trockenhefe	3 EL Sonnenblumenöl
2 ½ EL Zucker	270ml lauwarmes Wasser
2 EL Magermilchpulver	Salz

Topping:

- 60g heller Sesam
- 1 Ei
- 2 EL Milch

Einen Vorteig ansetzen aus der Trockenhefe, Zucker und 120ml Wasser ansetzen und 5min gehen lassen. Mehl, Milchpulver, 2 ½ TL Salz, Backpulver in einer Rührschüssel vermischen und die Hefemischung dazugeben und kneten. Das Öl und das restliche Wasser langsam einfließen lassen und den Teig kneten, bis sich eine glatte Kugel geformt hat. Abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Mit der Faust die Luft rausdrücken und den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 6 Stücke zerteilen. Alle Stücke zu Kugeln formen unter einem Tuch 10min ruhen lassen. Mit einem Finger ein Loch in die Mitte bohren und den Teig in die Länge zu einem ovalen Ring ziehen. Die Kringel auf Backpapier legen, zudecken und 15min ruhen lassen.

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Sesam in einer flachen Schalen verteilen. Ei mit Milch verquirlen. Die Kringel mit der Eimischung bestreichen ob dann die Kringel in den Sesam legen. Mit der Sesamseite nach oben auf ein Backblech legen und 15min backen, bis sie kräftig gebräunt sind.

Hauptgerichte mit Fleisch

Hähnchen / Musakhan

1 Hähnchen (ca. 1,7kg)	30g Pinienkerne
8 EL Olivenöl	Arabisches Fladenbrot (ca. 330g)
1 EL Kreuzkümmel gemahlen	1 EL gehackte glatte Petersilie
3 EL Sumak	Salz, Pfeffer
½ TL Zimt	300g griechischer Joghurt
½ TL gemahlener Piment	1 Zitrone in Spalten
500g rote Zwiebeln	

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchen (in 4 Teile zerlegt) mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 ½ TL Sumak, Zimt, Piment, 1 TL Salz, Pfeffer und 2 EL Öl in einer Schüssel gut vermischen. Auf ein Backblech legen und im heißen Ofen braten, bis das Fleisch durchgegart ist (dauert ca. 45min). Herausnehmen und den ausgelaufenen Fleischsaft auffangen.

2 EL Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne darin rösten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die restlichen 4 EL Öl in die Pfanne mit dem Öl von rösten geben. Darin die Zwiebelringe mit ¾ TL Salz 15min braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. 2 EL Sumak, 2 TL Kreuzkümmel und ein wenig Pfeffer dazugeben und gut unterrühren. Das Brot in Sechstel schneiden und im Backofen mit Grillfunktion 3min lang knusprig werden lassen. Die Hälfte der geschmorten Zwiebeln auf eine Platte geben, darauf die Hähnchenstücke verteilen. Die restlichen Zwiebeln darüber verteilen und die Petersilie, Pinienkerne, 1 ½ TL Sumak darüber streuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Fladenbrot, Joghurt und Zitronenspalten servieren.

Palästinensischer Couscous / Maftoul für 4-6 Personen

Hähnchen:

1kg Hähnchenkeulen	1 TL gemahlener Koriander
1 ½ TL Kreuzkümmel	1 TL Zimt

¼ TL Kurkuma
2 TL Fenchelsamen zerstoßen

2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Maftoul (Couscous):

350g Zwiebeln in Achteln
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
½ TL Zucker
300g große Möhren in dicken
Scheiben
400g Butternutkürbis in ca. 3cm
große Stücke

1 Dose Kichererbsen (400g)
8 große Knoblauchzehen hal-
biert
750ml Hühnerbrühe
250g Maftoul
2 EL Zitronensaft
2 EL glatte Petersilie gehackt

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenkeulen mit 1 TL Salz, Pfeffer und dem ÖL marinieren. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Zimt, Koriander und Kurkuma vermischen und die Hähnchenkeulen mit ¼ der Mischung bestreuen. Die Keulen ca. 45min im Backofen braten.

Für den Maftoul das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln mit 2 ½ TL Salz im Öl 5min anbraten. Tomatenmark und Zucker unterrühren und anrösten. Kürbis und Möhren dazugeben und weitere 3min garen. Kichererbsen, die restliche Gewürzmischung der Keulen, Knoblauch und Brühe dazugeben. Aufkochen, bei schwacher Hitze zugedeckt 15min köcheln lassen. Abgießen und dabei die Brühe auffangen. Die Brühe wieder in den Topf geben und den Maftoul hineingeben und bei schwacher Hitze nach Packungsangabe quellen lassen. Vom Herd nehmen und noch 10min ruhen lassen. Mit einer Gabel auflockern und das Gemüse mit dem Zitronensaft und die Hälfte der Petersilie unterheben.

Das Maftoul auf eine Servierplatte geben, die Hähnchenkeulen darauflegen und mit 1 EL Petersilie betreuen.

Süßes

Granatapfelkuchen - für 20cm Springform

200g Butter	3 EL Zitronensaft
170g Zucker	2 EL Granatapfelsirup
4 Eier	1 TL Vanille Extrakt
100g Mehl	Tränke
¼ TL Salz	3 EL Granatapfelsirup
1 ½ TL Backpulver	2 EL Puderzucker
270g gemahlene Mandeln	3 EL Wasser
1 Zitrone geriebene Schale	

Topping:

150g Granatapfelkerne	250g Mascarpone
2 EL Rohrzucker	3 EL griechischer Joghurt
	1 EL Puderzucker

Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Backform einfetten und den Boden mit Backpapier belegen. Butter und Zucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln gut unterrühren. Mehl, Backpulver, Mandeln und Salz vermischen und löffelweise unterrühren. Zitronensaft, Granatapfelsirup, Vanille Extrakt und Zitronenschale dazugeben und untermischen. Den Teig in die Backform füllen und 40-50 Minuten backen.

Kurz vor Ende der Backzeit die Glasur herstellen. Dazu Granatapfelsirup, Wasser und Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Sobald der Kuchen aus dem Backofen ist, mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Die Tränke darüber verteilen und in der Form abkühlen lassen.

Die Granatapfelkerne mit dem Rohrzucker mischen und 30min ziehen lassen. Mascarpone, Puderzucker und Joghurt gut miteinander verrühren. Den Kuchen aus der Form nehmen, die getränkte Seite nach oben. Die Mascarpone Mischung dick auf dem Kuchen verstreichen und die Granatapfelkerne darüber streuen.

Baklava - für eine 23 x 23cm Form

Sirup:

175g Zucker

1 EL Zitronensaft

250ml Wasser

Baklava:

250g gemahlene Walnüsse

¼ TL Zimt

1 Prise Salz

75g geschmolzene, gesalzene

Butter

15 Filo Blätter

Für den Sirup Zucker, Zitronensaft und Wasser aufkochen, 5min blubbernd kochen lassen. Komplett abkühlen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Gemahlene Walnüsse mit Zimt und Salz vermischen. Die Form einfetten. 5 Filo Blätter in die Form legen und jedes Blatt mit geschmolzener Butter bepinseln. Die Hälfte der Walnussmischung darauf verteilen. Nun wieder 5 Filo Blätter darauflegen und einzeln mit Butter bepinseln. Den Rest der Walnussmischung einfüllen und die letzten 5 Filo Blätter auflegen, jedes mit Butter bestreichen. Mit einem scharfen Messer in der Form in Stücke schneiden.

30-40 Minuten backen, bis die Baklava goldbraun und knusprig sind. Die Baklava aus der Form nehmen und mit der Hälfte des Sirups beträufeln. Einige Minuten einziehen lassen und dann den restlichen Sirup darüber geben. Die Baklava komplett abkühlen lassen.