

Abla Maalouf-Tamer

# Vegane Köstlichkeiten – libanesisch



---

Abla Maalouf-Tamer

**Vegane Köstlichkeiten – libanesisch**

---

Abla Maalouf-Tamer

## Vegane Köstlichkeiten – libanesisch

# Inhalt

Traditionelle Rezepte aus meiner Heimat .....	6
Das Land Libanon .....	8
Die Mahlzeiten im Libanon.....	12
Kleines Lexikon .....	15
Hinweise zu den Rezepten .....	17
Suppen .....	18
Saucen.....	26
Salate .....	34
Vorspeisen.....	56
Beilagen.....	74
Hauptgerichte.....	94
Nachspeisen.....	124
Getränke .....	136
Menü-Vorschläge.....	146
Kleine Warenkunde .....	149
Die Autorin .....	152
Rezeptindex.....	153

## Die Mahlzeiten im Libanon



### Das Frühstück

Schon vor dem Frühstück trinken die meisten Libanesen eine oder mehrere Tassen arabischen Kaffee. Im Dorf treffen sich die Frauen aus der Nachbarschaft zu diesem Zweck, das »outfit« für solche gegenseitigen Besuche ist der Schlafanzug oder der Morgenmantel. Dieser Besuch heißt »Morgenstündchen« . Die wichtigsten Gesprächsthemen sind frische Nachträume, neue Ereignisse im Dorf und die Vorbereitung des Mittagessens. Zum Schluss wird der Kaffeesatz gelesen.

Zu Hause stehen auf dem traditionellen Frühstückstisch folgende Speisen: Brot, Milch, schwarzer Tee, ein Sandwich aus Brot und *Zaater* (Thymianmischung) mit Olivenöl, Quark, Eier, Käse, Butter, Marmelade (beispielsweise aus Feigen, Trauben, Quitten oder Aprikose), Honig oder ein Dip aus Trauben- oder Johannesbrotsirup gemischt mit *Tahina* (Sesammus) und Obst.

Wer sein Frühstück unterwegs kauft, wählt beispielsweise *Mankusch*, frisch aus dem Ofen mit *Zaater*, Käse oder Zucker, knusprige Croissants, ungefüllt oder gefüllt mit *Zaater* oder Schokolade, oder süße *Knafeh*, mit Käse oder Sahne.

Noch kräftiger ist das Frühstück, das aus *Foul mdammas* (angemachte dicke Bohnen) und *Hommos* (Kichererbsen) besteht. Dazu gibt es in der Regel *Fatteh* (Kichererbsen, geröstetes Brot mit Joghurt und Knoblauch) oder in nichtvegetarischen Familien auch angebratenes Hackfleisch und Spiegeleiern. Tomaten, Gurken, Minze, eingelegte Oliven, Paprika, Gurken und weiße Rüben dürfen dabei nicht fehlen.

## ***Das Mittagessen***

Das Mittagsmenü besteht meist aus zwei Gerichten und einem Nachtisch. Wenn kein Burghul serviert wird, gibt es Reis oder Kartoffeln als Beilage zu unterschiedlichsten Gemüsegerichten. Zucchini, Auberginen, Weißkohl oder Weinblätter werden zum Mittagessen mit verschiedenen Füllungen angeboten. Gefüllte Teigwaren sind dagegen eher als Zwischenmahlzeit gedacht.

In nichtvegetarischen Familien kommt außerhalb der Fastenzeiten auch Fisch, Fleisch oder Geflügel auf den Tisch, hauptsächlich Ziegen- und Lammfleisch oder Rindfleisch, seltener Schweinefleisch.

## ***Das Abendessen***

Im Herbst und Winter, wenn die Tage kurz sind, isst man am frühen Abend, im Frühling und Sommer erst sehr spät.

Wenn das Abendessen die Hauptmahlzeit ist, fällt es üppiger aus, sonst isst man leichte Gerichte wie Suppe, Salate oder Käse. In traditionellen Restaurants wird in der Regel abends spät gegessen. Dem Hauptgericht geht die *Mezza* voran. Danach kann ein Gericht mit Fisch oder Fleisch folgen, meistens begnügt man sich aber nach der *Mezza* mit einem Nachtisch. Zur *Mezza* kann man das Nationalgetränk Arak oder Wein trinken und Wasserpeife rauchen.

Die Familienmitglieder treffen sich normalerweise zum Essen in der Küche. An Festtagen werden die Gäste an den Esstisch im Esszimmer oder Wohnzimmer gebeten. Gestrickte oder gestickte Tischdecken zieren die Tische, neben Tellern und Besteck werden auch kleine Gläser für Arak (etwa 8 – 10 cm hoch) oder Weingläser gedeckt.

Traditionell werden die Gerichte nacheinander serviert: zuerst die Vorspeisen, dann die Hauptgerichte samt Beilagen, danach Süßigkeiten und Obst und zum Schluss eine Tasse Kaffee.

Mit den Gläsern für Arak und Wein wird auf das Wohl der Anwesenden angestoßen.

## Kleines Lexikon

Für »Prost« und »zum Wohl« sagt man bei uns:

**كاسك** = *kasak* (männlich)

**كاسك** = *kasik* (weiblich)

**كاسكم** = *kaskum* (plural)

**كاس محبة**

*kas mhabba* = Auf die Liebe, auf die Freundschaft!

**بحصحتكم**

*bsihhittum* = Auf Eure Gesundheit!

**سلم دياتك**

*sallim dayyatik* = Deine Hände mögen gesund bleiben!  
(das sagt man zu der Frau, die das Essen bereitet hat)

**يخل يكن**

*ykhallikun* = Gott möge Euch erhalten!

**بالافراح**

*bil-afrah* = Bei fröhlichen Anlässen!

**بفرحة عريس**

*bifarhet 'aris* = Wenn Euch ein Sohn geboren wird!

**بفرحتك**

*bfarehtak* (m.) / *bfarehtik* (w.) = Wenn Du heiratest!

**سفرة دائمة**

*sufra daimeh* = Eure Tafel möge immer eingedeckt bleiben! (d.h. es möge Euch immer gut gehen)

**دائماً وطويل**

*daiman wa-tawil* = lang und immer

**عامر**

*'amir* = Euer Haus möge wohl behalten bleiben!

Statt »guten Appetit!« sagt man im Libanon:

**صحتين** *sahtain* = zweimal Gesundheit

Darauf antwortet man: **ع قلبك** *‘a-qalbak* (m.) *‘a-qalbik* (w.) = Deinem Herzen!

oder **شكراً** *schukran* = Danke!

## Zucchinisuppe Schurbit Kusa

شوربة كوسى

**Zubereitungszeit: 70 Minuten  
+ Einweichzeit über Nacht**

*150 g Kichererbsen  
1 l Wasser  
600 g Zucchini  
200 g Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl  
Salz  
3 EL Tomatenmark  
Pfeffer  
Chilipulver  
2 EL gehackte glatte Petersilie*

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in dem Wasser 45 Minuten gar kochen.

Während die Kichererbsen garen, die Zucchini waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken.

Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin kurz anbraten. Die Zucchini hinzufügen, untermischen und weitere 5 Minuten garen. Die weichen Kichererbsen über einem Sieb abgießen und das Kochwasser dabei auffangen. Kichererbsen mit etwas Salz zu den Zwiebeln und den Zucchini geben und unterrühren. Mit dem noch heißen Kochwasser der Kichererbsen und zusätzlichem heißen Wasser (insgesamt 1 l) ablöschen.

Die Suppe noch 5 Minuten kochen lassen, dann das Tomatenmark dazugeben. Mit Pfeffer, Chilipulver und Salz würzen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Suppe mit Salz abschmecken, die gehackte Petersilie hinzufügen und mit der Suppe mischen.

## Saucen



Das erste und wichtigste Gebot für jedes libanesische Kochrezept, vor allem aber für die Saucen, ist die Verwendung frischer Zutaten. Tahina und Knoblauch gehören fast immer mit dazu. Je nach Geschmack werden die Saucen scharf oder mild abgeschmeckt und mit mehr oder weniger Zwiebeln zubereitet.

Petersilien- und Korianderblätter verfeinern das Aroma und werden außerdem gerne zum Dekorieren über die fertige Sauce gestreut. Zitronen sollten Sie ebenfalls immer zu Hause haben. Nicht nur in Saucen, sondern auch bei vielen anderen libanesischen Speisen ist Zitronensaft allgegenwärtig.

## Granatapfelsirupsauce Salsit hamid arrimman

صلصة حامض الرمان

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

1 Frühlingszwiebel oder 1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Granatapfelsirup

3 EL Wasser

1 EL gehackte Petersilie

Salz

Die kleine Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Presse drücken.

Granatapfelsirup mit der Zwiebel und dem Knoblauch mischen.

Wasser und Petersilie dazugeben und die Sauce mit etwas Salz abschmecken.

**Tipp:** Diese Sauce passt ausgezeichnet zu gebratenem Gemüse.

## Spinatsalat **Salatit Sabanech**

سلطة سباناخ

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

*300 g frischer Blattspinat  
2 Bund glatte Petersilie  
3 Frühlingszwiebeln oder 1 Zwiebel  
2 – 3 EL Zitronensaft  
1 TL Sumachpulver  
½ TL getrocknete Minze  
5 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer*

Spinat putzen, waschen und trockenschütteln, dann in breite Streifen schneiden und in eine Schüssel füllen.

Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und zusammen mit der Petersilie zum Spinat geben.

Aus Zitronensaft, Sumachpulver, Minze und Öl eine Sauce anrühren und zu dem Salat hinzufügen.

Spinatsalat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Gehackte Walnüsse oder geröstete Mandeln darüberstreuen und genießen.

## Kartoffeltaschen Fatayer bebatata

فطايير بطاطا

*Zubereitungszeit: 70 Minuten  
davon 20 Minuten Backzeit  
und 30 Minuten Ruhezeit für den Teig*

Für 8 Stück

### Für den Teig:

*200 g Weizenvollkornmehl  
½ TL Trockenhefe  
1 Prise Salz  
150 ml warmes Wasser  
1 TL Olivenöl  
Öl zum Bestreichen*

### Für die Füllung:

*250 g fest kochende Kartoffeln  
2 reife Tomaten  
1 Zwiebel (80 g)  
Chilischote (Menge nach Geschmack), ersatzweise Chilipulver  
2 EL Olivenöl  
5 EL Wasser  
Thymian  
Salz  
Pfeffer*

*Mehl für die Arbeitsfläche  
1 EL Öl*

Mehl, Hefe, Salz, Wasser und Olivenöl miteinander vermischen und zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel mit dem Öl bestreichen und abgedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung Kartoffeln, Tomaten und Zwiebel schälen und klein würfeln. Chilischote entkernen, waschen und fein schneiden. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Kartoffeln und später Tomaten dazugeben und schmoren lassen. Die Hitze reduzieren. Wasser, etwas Thymian, Salz, Pfeffer und Chili dazugeben und die Gemüsefüllung etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und noch 15 Minuten ziehen lassen.

Den Teig in acht kleine Kugeln teilen. Die Kugeln auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsplatte zu dünnen runden Fladen ausrollen. Jeweils 1 EL Füllung auf die Mitte eines Fladens setzen und die Ränder zusammenfalten, sodass dreieckige Taschen entstehen. Die Ränder fest zusammendrücken.

Die Kartoffeltaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Öl bepinseln. Im Backofen bei 160 °C etwa 20 Minuten backen. Kartoffeltaschen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**Tipp:** Teig und Füllung können Sie auch schon einen Tag vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren.



## Hauptgerichte



Im Libanon ist es üblich, vor Beginn des Essens zu sagen, welche Gerichte noch folgen werden. Denn auch wenn die Tafel noch so üppig mit Mezza gedeckt wird, soll doch jeder wissen, dass im Magen noch reichlich Platz für Hauptspeise und Nachtisch bleiben sollte! Gleichzeitig kann der Gaumen sich schon auf die köstlichen Speisen freuen. Zum zweiten Gang werden die unterschiedlichsten Gemüse-, Reis- oder Burghulgerichte immer warm serviert. Sollte wider Erwarten etwas übrig bleiben, können sie aber am nächsten Tag, leicht variiert, auch kalt angeboten werden.

## Auberginen-Reis-Topf Maqlubit Batinjan

مقلوبة باذنجان

**Zubereitungszeit: 60 Minuten**

200 g Reis

250 ml Wasser

Salz

400 g Auberginen

100 g Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

Öl zum Braten

3 Kartoffeln

1 Prise Zimt

Pfeffer

Salz

edelsüßes Paprikapulver

½ l Wasser

50 g Pinienkerne

50 g ganze, geschälte Mandeln

Den Reis waschen. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Reis dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen, anschließend beiseite stellen. Auberginen waschen, abtrocknen und in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und vierteln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginen, Zwiebeln und Knoblauchzehen darin anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffeln waschen, in Scheiben schneiden und roh auf dem Boden eines tiefen Topfes verteilen. Auberginen-Zwiebel-Knoblauch-Mischung darüber-schichten.

Reis mit den Gewürzen abschmecken und zuletzt in den Topf geben.

Das Wasser erhitzen und vorsichtig darübergießen. Den Gemüsetopf bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Pinienkerne und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Auberginen-Reis-Topf auf eine große Platte stürzen und mit den gerösteten Pinienkernen und Mandeln bestreuen.

## Obstsalat Salatit Fawakih

سلطنة فواكه

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

500 g Trauben  
2 Bananen  
1 Orange  
5 Feigen, frisch oder getrocknet  
1 Apfel  
1 TL Zitronensaft  
100 g Nüsse nach Belieben  
2 EL Roh-Rohrzucker  
2 EL Orangenblütenwasser oder Rosenwasser

Obst waschen und abtrocknen. Die Trauben von den Stielen abzupfen und in eine Schüssel geben.

Bananen und Orangen schälen und in Stücke schneiden. Die Feigen klein schneiden. Apfel mit Schale in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird.

Das Obst in der Schüssel mit Nüssen, Zucker und Orangenblütenwasser mischen.

**Tipp:** Der Obstsalat kann auch mit Eis serviert werden.



## Wintertee

### Zhurat

زهورات

#### **Zubereitungszeit: 15 Minuten**

*1 l Wasser*

*10 ganze Mandeln mit der harten Schale*

*2 EL Ysop*

*3 Bitterorangenblätter; ersatzweise 1 EL getrocknete Melisse*

*2 TL getrockneten Thymian*

*Roh-Rohrzucker oder Vollrohrzucker nach Belieben*

Das Wasser zum Kochen bringen.

Währenddessen die Mandeln knacken und von der harten Schale befreien.  
Mandelkerne grob zerdrücken.

Die Hälfte der Mandelschalen mit Ysop, Bitterorangenblättern und Thymian vermischen.

Die zerdrückten Mandeln ins kochende Wasser geben und 1 Minute im offenen Topf kochen lassen.

Die Schalen-Kräuter-Mischung in einen Beutel geben, in die Teekanne legen und mit dem heißen Mandelwasser übergießen. Den Tee etwa 10 Minuten ziehen lassen, dabei die Kanne auf ein Stövchen stellen.

Teebeutel herausnehmen und den Tee in die Tassen einschenken. Nach Belieben süßen.

