

BARBARA LUTTERBECK JÜRGEN CHRIST

# ORIENT

Küche & Kultur

**G|U**





# Inhalt

6 Ein Wort zuvor

## Ankunft im Orient

- 14 Der erste Eindruck
- 20 Streetfood und Mezze – Rezepte
- 54 Der Basar – Reportage

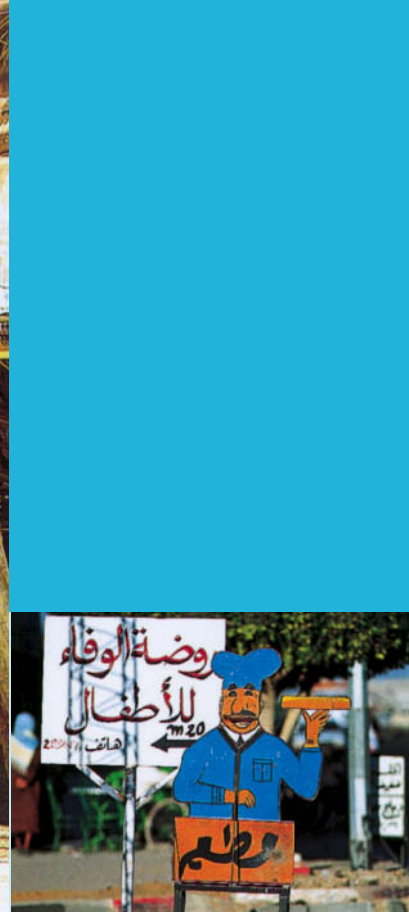
## Orientalische Gastfreundschaft

- 64 Alltag und Feste
- 70 Alltag und Feste – Rezepte
- 110 Orientalische Architektur – Reportage

## Die Wüste

- 118 Die Wüste – extremer Lebensraum
- 126 Oliven, Couscous und Tajine – Rezepte
- 156 Gewürze, Kostbarkeiten mit Tradition – Reportage





## Kostbarkeiten aus dem Orient

- 166 Verführung für alle Sinne
- 170 Süßes und Getränke – Rezepte
- 204 Kaffee und Tee – Reportage

## Zum Nachschlagen

- 212 Länder des Orients von A bis Z
- 218 Glossar der Zutaten und Gewürze
- 226 Tischdekorationen
- 228 Menüvorschläge
  
- 230 Rezeptverzeichnis nach Menüfolge
- 232 Register von A bis Z
- 238 Bezugsquellen und Literaturhinweise
- 240 Impressum

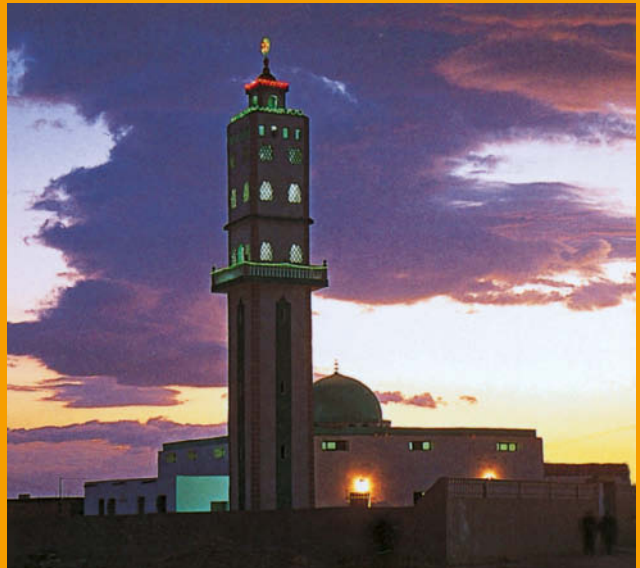
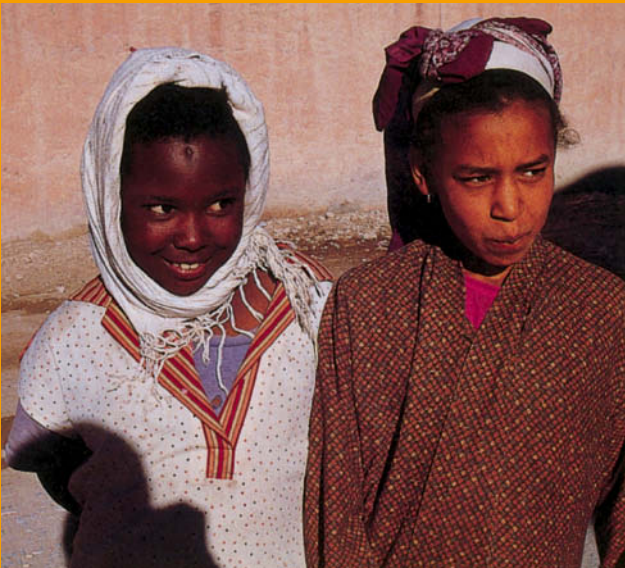


*Gelassenheit ist eine besondere Tugend orientalischer  
Lebensauffassung, auch wenn sie den ungeduldigen Reisenden  
anfangs zur Verzweiflung bringen kann.*

*Doch nach einer gemeinsamen Tasse Tee und einem freundlichen  
Gespräch sind aus Fremden auf einmal Freunde geworden.*

# Ankunft

*im Orient*





Eine Mezzetafel ohne Babaganoush ist undenkbar. Die Auberginencreme sollte rauchig-herb schmecken. Das bekommt man am offenen Feuer natürlich prima hin, indem man die ganzen Früchte vor dem Backen übers Feuer hält. Wer einen Gasherd hat, kann das an der Flamme einmal ausprobieren.

## Babaganoush

Zubereitungszeit: 15 Min.  
Backzeit: 30 Min.  
Pro Portion ca.: 65 kcal

Zutaten für 6 Personen:  
600 g Auberginen  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Petersilie  
2 EL Tahina  
3 EL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 eingelegte Chilischote  
Öl zum Einpinseln

Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Auberginen einölen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Ofen (Mitte, Umluft 130°) 15–30 Min. (je nach Größe) garen, bis sie weich sind.

Die Auberginen abkühlen lassen und längs einschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben. Die Schale wegwerfen. Das Fruchtfleisch pürieren oder hacken und in eine Schüssel geben.

Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Petersilie waschen und trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Nach und nach Knoblauch, Petersilie, 1–2 EL Tahinapaste und 2 EL Zitronensaft zur Auberginenmasse geben und alles gut verrühren.

Das Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwas Zitronensaft dazugeben. In eine Schüssel einfüllen und die Chilischote drauflegen. Gut macht sich darauf eine hauchdünne, frittierte Möhrenscheibe.

### TIPPS

Zum Garen der Auberginen ist die Mikrowelle sehr praktisch. Bei 600 Watt sind sie in 7–8 Min. weich. Wird die Creme zu bitter, geben Sie noch etwas Joghurt dazu.

### Variante mit Granatapfelsirup

Die Auberginen garen und aus der Schale lösen wie beschrieben. Dann mit einem großen Messer fein hacken, in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 2 EL Granatapfelsirup, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach Belieben 1 gepressten Knoblauchzehe mischen. Mit Petersilie bestreuen.

### Varianten für die Garnitur

Statt der frittierten Möhrenscheibe eignen sich auch

- fein gehackte Petersilie, gemischt mit abgeriebener Zitronenschale
- geröstete Pinienkerne
- Granatapfelkerne (besonders für die Variante mit Granatapfelsirup).



Damit beim Garen die Haut nicht rissig wird, werden die Auberginen vorher mit Öl eingepinselt. Ganz leicht lässt sich das gegarte Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben.









# هنيئا مرديا

## Garnelenspieße

Zubereitungszeit: 1 Std.  
Pro Portion ca.: 185 kcal

Zutaten für 4 Personen:

800 g rohe, geschälte Riesengarnelen  
1 Eiweiß  
1 EL gehacktes Koriandergrün  
1 Prise Chilipulver  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Za'atar  
Salz, Pfeffer  
16 Kirschtomaten  
8 große Spieße

Die Garnelen waschen und längs aufschlitzen. Die Därme entfernen und die Garnelen mit einem Messer fein hacken. Mit dem Eiweiß und den Gewürzen in eine Schüssel geben. Mit der Hand alles gut verkneten und kalt stellen. Die Tomaten waschen.

Die Garnelenmasse in 16 gleich große Portionen aufteilen und zu Würsten formen. Jeweils 2 abwechselnd mit 2 Kirschtomaten auf die Spieße reihen und auf dem vorgeheizten Grill knusprig braten. (Oder in einer Pfanne in Öl 10 Min. braten.)

Die Garnelenspieße mit Kartoffeln (Rezept Seite 79) und je 1 Zitronenhälfte auf Tellern anrichten. Dazu können Sie Mezza und geröstetes Pitabrot servieren.

### Varianten

#### Garnelen-Gemüse-Spieße

Garnelen eignen sich natürlich auch unzerkleinert für feine Grillspieße:

Legen Sie 1 kg rohe Garnelen mit Schale aber ohne Kopf für 2 Stunden in eine Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Chilipulver, gehacktem Knoblauch, Za'atar und Salz. Danach werden sie abwechselnd mit Tomaten, Paprikastücken und kleinen halbierten Zwiebeln auf die Spieße gesteckt und bei mittlerer Hitze gegrillt. Dabei ab und zu mit der Marinade bestreichen.

#### Schwertfischspieße

800 g Schwertfisch waschen, gegebenenfalls häuten und würfeln. 1 TL Paprikapulver, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, Salz und 5 Lorbeerblätter verrühren und die Fischwürfel darunter mischen. Etwa 3 Std. kühl stellen und marinieren. Dann die Fischwürfel auf Spieße stecken, ab und zu 1/2 Lorbeerblatt dazwischen stecken. Auf dem Holzkohlegrill oder unter dem Backofengrill von beiden Seiten etwa 12 Min. grillen. Mit einer Sauce aus 2 TL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, 1 TL gehackter Petersilie und Salz servieren.



Fast alle nordafrikanischen Länder grenzen ans Mittelmeer. Entsprechend reichhaltig ist das Fischangebot. Oft sind die Fangmethoden noch traditionell.

**Rosen** sind Symbol für Liebe und Zuneigung, für Wohlstand und Pracht. Die duftenden Essenzen, die aus Rosenblättern gewonnen werden, sind Rosenöl und Rosenwasser. Das Öl wird für kostbare Parfüms verwendet, während das Rosenwasser Bestandteil vieler süßer Speisen der orientalischen Küche ist.



## Lokum

Zubereitungszeit: 25 Min.  
Abkühlzeit: 2 Std.  
Pro Stück ca.: 40 kcal

Zutaten für ca. 70 Stück:  
500 g Zucker  
12 Blatt Gelatine  
6 EL Speisestärke  
3 EL Rosenwasser  
(oder 2 EL Orangenblütenwasser)  
50 ml Kirschsafft  
(oder 100 ml Orangensaft)  
100 g Puderzucker  
Backpapier für die Form

1/4 l Wasser mit dem Zucker kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Die Gelatine in lauwarmem Wasser einweichen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in das Zuckerwasser rühren, weiter köcheln lassen. Für rote Bonbons Rosenwasser und Kirschsafft, für gelbe Orangenblütenwasser und Orangensaft dazugeben. Die Gelatine einrühren, nicht mehr kochen lassen.

Eine flache Form (ca. 20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen, die Masse hineingeben und abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen, Backpapier ablösen, das Gelee würfeln, im Puderzucker wälzen.

## Lokum mit Kokos

Zubereitungszeit: 25 Min.  
Abkühlzeit: 2 Std.  
Pro Stück ca.: 60 kcal

Zutaten für ca. 70 Stück:  
500 g Zucker  
12 Blatt Gelatine  
6 EL Speisestärke  
1/4 l Kirschsafft (für grüne Lokum)  
1/4 l grüne Limonade  
100 g ganze Haselnüsse  
150 g Kokosflocken, Backpapier





Eisgekühlte Melone erfrischt an heißen Tagen köstlich.

Das Gelee nach dem Grundrezept kochen.

Eine flache Form (ca. 20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen, die Masse hineingeben und abkühlen lassen. Nach etwa 1 Std. die Nüsse gleichmäßig hineinstecken. Nach 1 weiteren Std. das Gelee aus der Form nehmen, das Backpapier ablösen und um jede Nuss ein Sechseck schneiden. Kokosstreusel in einer großen Schale verteilen und die Bonbons darin wälzen.

## Melone mit Rosenwasser

Zubereitungszeit: 30 Min.  
Kühlzeit: 10 Min.  
Pro Portion ca.: 80 kcal

Zutaten für 4 Personen:  
1 Honigmelone  
2 EL Rosenwasser  
2 TL Zucker

Vier Dessertteller für 30 Min. im Gefriergerät kühlen.

Die Melone achteln, entkernen und schälen. Jedes Teil in drei Stücke schneiden. In einer Schüssel das Rosenwasser mit dem Zucker verrühren und die Melonenstücke unterrühren. Für 10 Min. ins Gefriergerät stellen und auf den gekühlten Tellern verteilen.

## Rosenkonfitüre

Zubereitungszeit: 30 Min.  
Ruhezeit: 12 Std.  
Pro Glas ca.: 670 kcal

Zutaten für 3 Gläser à 1/4 l:  
200–300 g Blätter von unbehandelten duftenden Freilandrosen (möglichst rosa oder lachsfarben)  
500 g Gelierzucker  
1 Limette  
1 Prise Zimtpulver

Die Rosenblätter von den Blüten lösen. 1/2 l Wasser zum Kochen bringen, die Rosenblätter hineingeben und 5 Min. köcheln lassen. Farbe und Aroma der Blätter gehen sofort in das Wasser über. Die Blätter mit einem Schaumlöffel aus dem Topf fischen. Den Gelierzucker hineintrühren und 5 Min. köcheln lassen.

Die Limette auspressen, den Saft und den Zimt unterrühren. Die Flüssigkeit in sterile Gläser geben und luftdicht verschließen. Die Konfitüre schmeckt zu Sesamringen und Sesambrötchen.

### TIPP

Es ist sehr schwierig, unbehandelte Duftrosen zu bekommen, wenn man nicht einen Garten hat, den man plündern kann. In einem orientalischen Kochbuch darf jedoch die Rosenkonfitüre nicht fehlen.



Ein wirklich exotischer Brotaufstrich: Rosenkonfitüre



# ORIENT

## Eine kulinarische Entdeckungsreise

Entdecken Sie die kulinarischen Traditionen der Länder des Orients – den Duft der Gewürze, die Vielfalt der Mezze, die süßen Köstlichkeiten.

Mehr als 180 klassische und moderne Rezepte, so unterschiedlich wie die Länder, verführen zum Genuss. Wunderschön fotografiert und problemlos nachzukochen.

Dazu bieten stimmungsvolle Farbfotos und interessante Berichte über Traditionen, Feste und typische Produkte Einblick in eine faszinierende jahrhundertealte Kultur.

**GU**

WG 454 Länderküche  
ISBN 978-3-7742-2790-3



9 783774 227903

€ 29,90 [D]

€ 30,80 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)