

30-40 min 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.

Kubez el tahineh (Süße Tahin-Schnecken) (18 – 20 Stück)

Teig: 3 TL Trockenhefe, 2 TL Zucker, 220 ml lauwarme Milch, 600 g Mehl, 1 TL Salz, 150g zerlassene Butter, 2 Eier, etwas Olivenöl
Füllung: 200 g Zucker, 240 g Tahin, 2 TL Zimt
Topping: 2 Eigelb, 2 TL heller Sesam

Trockenhefe, Zucker und Milch zusammen mischen und gut verrühren. Gehen lassen, bis die Mischung Blasen wirft (ca. 5 min). Das Mehl mit dem Salz vermischen und auf kleinster Stufe mit dem Knethacken verrühren. Dabei die Hefemischung langsam eingießen. Die zerlassene Butter dazu geben und 1 min kneten. Dann nacheinander die Eier hinzugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 min kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Eine Schüssel dünn mit Olivenöl auspinseln. Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel geben und hin und her rollen. Die Teigkugel soll von dem Olivenöl komplett überzogen sein. An einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen. Der Teig soll sich verdoppelt haben.

Für die Füllung Zucker und Zimt gutvermischen. Den Teig nach dem gehen halbieren und auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (ca. 35 x 50 cm). Das Tahin auf die Teigplatten träufeln und glattstreichen (am Rand 1 cm freilassen). Den Zimtzucker darüber streuen und ca. 10 min stehen lassen, so dass der Zucker feucht aussieht.

Die Teigplatte von der Längsseite aus aufrollen. Von der so entstandenen Rolle die Enden etwa 2cm breit abschneiden. Dann die Rolle in ca. 4,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben, mit der Schnittkante nach oben, zwischen den Händen vorsichtig in ca. 8 cm große Kreise flach drücken. Mit einem Küchentuch abdecken und noch einmal ca. 15 min ruhen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Bei 160° Umluft ca. 20 min backen. Die Schnecken sollten eine goldbraune Farbe haben.



Weltgebetstag 2024



„...durch das Band des Friedens“

Rezepte aus Palästina

VORSPEISEN / MAZZEH

Eier mit Za'atar und Zitrone (4 Portionen)

6 hartgekochte Eier, 1½ EL Zitronensaft, 1 EL Za'atar, 3 EL Olivenöl, 1 Prise Chiliflocken (pul biber), 2 Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer

Zitronenöl aus Zitronensaft, Za'atar und Olivenöl herstellen. 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, Zitronenöl darüber träufeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und über die Eier streuen. Das Ganze mit den Chiliflocken garnieren.

Chiliwürzpaste / Shatta (1 mittelgroßes Glas)

250 g rote Chilischoten, 3 EL Apfelessig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Salz, Olivenöl zum Auffüllen

Chilischoten von Kernen und Stielen befreien (danach gründlich Hände waschen!). Chilis in sehr dünne Ringe schneiden. Mit dem Salz in ein ausgekochtes mittelgroßes Glas füllen, fest verschließen und für 3 Tage in den Kühlschrank stellen. Dann die Chilis abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten, Zitronensaft und Essig einfließen lassen und gut vermischen. Die entstandene Paste wieder in das Glas füllen und mit Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank aufbewahren. Die Paste hält mindesten 4 Tage. Passt zu Eiern, Gemüse, Fisch und Fleisch.

Tomatensoße mit Shatta (2 Personen)

50 g Feta, 1 EL grob gehackte, glatte Petersilie, ½ TL Aleppo-Chiliflocken, ½ TL Korianderkörner (leicht geröstet und im Mörser zerstoßen), 3 EL Olivenöl

Feta mit allen anderen Zutaten gut vermischen und kühl ziehen lassen.

1 Zwiebel in dünnen Ringen (ca. 150 g), 1 rote Paprikaschote in Streifen geschnitten (ca. 140 g), 3 Knoblauchzehen zerdrückt, 2 EL Olivenöl, 1 TL Korianderkörner (leicht geröstet und im Mörser zerstoßen), ½ TL Kreuzkümmelsamen (leicht geröstet und zerstoßen), 1 TL Tomatenmark, ¼ TL Paprikapulver, 5 Tomaten grob gehackt (ca. 500 g), 80 g Kirschtomaten, 2 TL Shatta, 80 ml Wasser, 4 Eier, Salz, Pfeffer, ¼ TL Chiliflocken

ren. Den Kuchen aus der Form nehmen, die getränkte Seite nach oben. Die Mascarpone Mischung dick auf dem Kuchen verstreichen und die Granatapfelkerne darüber streuen.

Schokoladen-Kokosnuss-Kuchen (20 cm Springform)

Teig: 200 g Butter, 200 g Rohrzucker, 3 Eier, 200 g Mehl, 65 g Backkakao, 1½ TL Backpulver, ¼ TL Salz, 100 g Kokosraspeln (plus mehr für die Deko), 185 ml Milch, 1 TL Vanille-Extrakt
Ganache: 284 ml Creme double, 250 g dunkle Schokolade zerbrochen, 3 EL Puderzucker

Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Die Backform einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Butter und Zucker schaumig schlagen, die Eier nacheinander gut unterrühren. Mehl, Backpulver, Kakao und Salz mischen und löffelweise abwechselnd mit den Kokosraspeln gut unterrühren. Zum Schluss die Milch und Vanille Extrakt unterschlagen. In die Form füllen und 35-40 min backen. Kuchen nach Garprobe, 5 min in der Form ruhen lassen. Dann auf eine Platte geben. Für die Ganache, Creme double in ein Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Schokolade hineingeben und unterrühren, schmelzen. Die Masse in eine Rührschüssel geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Mit einem Handmixer aufschlagen, bis die Schokoladen-Ganache luftig und cremig ist, mit dem Puderzucker abschmecken. Auf den Kuchen streichen und mit Kokosraspeln dekorieren.

Baklava (für eine 23 x 23 cm Form)

Sirup: 175 g Zucker, 1 EL Zitronensaft, 250ml Wasser,
Baklava: 250 g gemahlene Walnüsse, ¼ TL Zimt, 1 Prise Salz, 75 g geschmolzene, gesalzene Butter, 15 Filo Blätter

Für den Sirup Zucker, Zitronensaft und Wasser aufkochen, 5 min blubbernd kochen lassen. Komplett abkühlen. Den Backofen auf 180° 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.

Backofen vorheizen auf 180° Umluft. Backform einfetten. 100 g Pistazienkerne fein zerkleinern und beiseitestellen. Die restlichen Pistazien grob zerkleinern.

Für den Zuckersirup das Wasser mit dem Zucker aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 min köcheln lassen. Zitronensaft und Rosenwasser unterrühren, den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Zucker, Öl, Joghurt und Butter in eine Rührschüssel geben und auf hoher Stufe mit dem Rührbesen des Handrührers schlagen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Eier einzeln dazugeben und gut unterrühren. Dann die fein zerkleinerten Pistazien, Kokosraspeln, Meersalzflocken, Zitronenschale, Backpulver und den Grieß dazugeben und weiter rühren, bis sich die Zutaten gerade so verbunden waren. Den Teig in die Backform geben und die groben Pistazien mit den Fingerspitzen vorsichtig in den Teig drücken. Vor dem Backen 10 min ruhen lassen. Kuchen auf der mittleren Schiene 15 min backen. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem Messer ein Gittermuster in die Oberfläche ritzen. Weitere 10 min backen, bis der Kuchen durchgebacken ist (gar Probe machen). Kuchen 10 min abkühlen lassen, dann mit dem Zuckersirup übergießen. In der Form komplett abkühlen lassen.

Granatapfelkuchen (20 cm Springform)

Teig: 200 g Butter, 170 g Zucker, 4 Eier, 100 g Mehl, ¼ TL Salz, 1½ TL Backpulver, 270 g gemahlene Mandeln, 1 geriebene Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Granatapfelsirup, 1 TL Vanille Extrakt
Tränke: 3 EL Granatapfelsirup, 2 EL Puderzucker, 3 EL Wasser
Topping: 150 g Granatapfelkerne, 2 EL Rohrzucker, 250 g Mascarpone, 3 EL griechischer Joghurt, 1 EL Puderzucker

Backofen auf 140° 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 min 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 30 min ziehen lassen. Mascarpone, Puderzucker und Joghurt gut miteinander verrüh-

Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze darin anschwitzen und unter Rühren weich und leicht gebräunt andünsten. Paprikastreifen dazu geben, alles ca. 5min schmoren lassen. 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 hinzugeben. 15min köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Tomaten sollten zerfallen 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. Pfanne vom Herd nehmen, eingelegten Feta darüber zerkrümeln und mit den Chiliflocken garnieren.

Hummus (6 Personen)

250 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht mit der doppelten Menge Wasser einweichen), 1 TL Natron, 1,5 l Wasser, 270 g Tahin (Sesampaste), 60 ml Zitronensaft, 4 zerdrückte Knoblauchzehen, 100 ml Eiswasser (kaltes Wasser mit Eiswürfeln), Salz

Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Natron bei starker Hitze ca. 3min unter ständigem Rühren anrösten. Das Wasser angießen, aufkochen und die Kichererbsen ca. 20min garen. Regelmäßig den Schaum abschöpfen. Kichererbsen sind gar, wenn sie zwischen 2 Fingern leicht zerdrückt werden können. Sobald sie gar sind, über einem Sieb abtropfen lassen. Im Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Dann Tahin, Zitronensaft, Knoblauch und 1½ TL Salz einmischen. 100ml Eiswasser langsam dazu gießen und gut mixen, bis das Hummus schön glatt und cremig ist.

Labneh (ergibt ca. 500 g)

900 g griechischer Joghurt, 1 TL Salz, Olivenöl zum Übergießen

Joghurt und 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 zusammennehmen, 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. Labneh hält sich in einem Einmachglas mit Olivenöl bedeckt gekühlt bis zu 2 Monate.

Labneh Bällchen (25 Bällchen)

500 g Labneh, 1½ EL Chiliflocken, 3 Zweige Thymian, 2½ EL Za´atar, ca. 500 ml Olivenöl

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

Vor dem Servieren die Bällchen aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 1 Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann 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.

Falafeln (16 Bällchen)

250 g getrocknete Kichererbsen, 15 g Minzeblätter gehackt, 25 g glatte Petersilie gehackt, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 25 g Korianderblätter gehackt, 300 g feingehackte Zwiebel, 1 TL Aleppo-Chiliflocken, 1¼ TL gemahlener Kreuzkümmel, 1¼ TL fein zerstoßenen Korianderkörner, ¾ TL Natron, 1 EL gemahlener Sumach, 1 EL heller Sesam, 1½ TL Salz, 800ml Sonnenblumenöl zum Fritieren

Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen. Mit Minze, Petersilie, Knoblauch, Koriander und den Zwiebelwürfel vermengen. Die Hälfte der Masse in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feuchten, breiigen Paste verarbeiten. Mit der zweiten Hälfte genauso verfahren. Beide entstandenen Pasten in einer großen Schüssel mit Chiliflocken, Kreuzkümmel, Korianderkörnern und Natron gut vermengen. Aus jeweils 2 EL der Masse mit feuchten Händen Bällchen formen. Auf ein Backblech legen und die Oberseite der Falafeln mit dem Sesam bestreuen. Den Sesam etwas andrücken, damit er beim Frittieren nicht abfällt. In einem mittelgroßen Topf (ca. 20cm Durchmesser) etwa 7cm hoch Sonnenblumenöl erhitzen, bis es siedet. Die Falafeln portionsweise (ca. 4 Stück) ca. 5 – 6 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alle Falafeln fertig sind, sofort servieren.

Auberginendip M´tabbal (4–6 Personen)

1 kg Auberginen, 50 g Tahin, 2 große Knoblauchzehen zerdrückt, 60 ml Zitronensaft, 1 TL Salz

SÜSSES

Kubez el tahineh (Süße Tahin-Schnecken) (18-20 Stück)

Teig: 3 TL Trockenhefe, 2 TL Zucker, 220 ml lauwarme Milch, 600 g Mehl, 1 TL Salz, 150 g zerlassene Butter, 2 Eier, etwas Olivenöl
Füllung: 200 g Zucker, 240 g Tahin, 2 TL Zimt
Topping: 2 Eigelb, 2 TL heller Sesam

Trockenhefe, Zucker und Milch zusammen mischen und gut verrühren. Gehen lassen, bis die Mischung Blasen wirft (ca. 5 min). Das Mehl mit dem Salz vermischen und auf kleinster Stufe mit dem Knethacken verrühren. Dabei die Hefemischung langsam eingießen. Die zerlassene Butter dazu geben und 1 min kneten. Dann nacheinander die Eier hinzugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 min kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Eine Schüssel dünn mit Olivenöl auspinseln. Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel geben und hin und her rollen. Die Teigkugel soll von dem Olivenöl komplett überzogen sein. An einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen. Der Teig soll sich verdoppelt haben.

Für die Füllung Zucker und Zimt gut vermischen. Den Teig nach dem Gehen halbieren und auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (ca. 35 x 50 cm). Das Tahin auf die Teigplatten träufeln und glattstreichen (am Rand 1 cm freilassen). Den Zimtzucker darüber streuen und ca. 10 min stehen lassen, so dass der Zucker feucht aussieht.

Die Teigplatte von der Längsseite aus aufrollen. Von der so entstandenen Rolle die Enden etwa 2 cm breit abschneiden. Dann die Rolle in ca. 4,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben, mit der Schnittkante nach oben, zwischen den Händen vorsichtig in ca. 8 cm große Kreise flach drücken. Mit einem Küchenhandtuch abdecken und noch einmal ca. 15 min ruhen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Bei 160° Umluft ca. 20 min backen. Die Schnecken sollte eine goldbraune Farbe haben.

Pistazien Harisa (Backform 20 x 30 cm)

150 g Pistazienkerne, 100 g Zucker, 75 g Butter, 100 ml Sonnenblumenöl, 160 g griechischer Joghurt, 2 Eier, 350 g feiner Hartweizengrieß, 50 g Kokosraspel, ¾ TL Backpulver, ¾ TL Meersalzflöckchen, 2 Biozitrone Schale abgerieben
Zuckersirup: 300 g Zucker, 2 EL Zitronensaft, 1½ EL Rosenwasser, 180 ml Wasser

Schüssel vermischen. Die Hefemischung eingießen und Kneten. Dabei das Olivenöl langsam reinlaufen lassen, etwa 7min kneten. Langsam nun die restlichen 220 ml 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 100 g teilen. Auf einer bemehlten Fläche zu Kugeln formen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 10 min ruhen lassen. Die Teigkugeln mit der Hand flachdrücken, mit dem Nudelholz zu 15-18 cm große Kreise ausrollen. Wieder mit einem feuchten Tuch abdecken und 20min gehen lassen. Den Backofen auf 250° Umluft vorheizen, die Bleche im Ofen erhitzen. Die Pitabrote mit genügend Abstand auf die Bleche legen und 4-5 min 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)

Teig: 500 g Mehl, 1 EL Trockenhefe, 2½ EL Zucker, 2 EL Magermilchpulver, 1 TL Backpulver, 3 EL Sonnenblumenöl, 270 ml lauwarmes Wasser, Salz

Topping: 60 g heller Sesam, 1 Ei, 2 EL Milch

Einen Vorteig aus Trockenhefe, Zucker und 120 ml Wasser ansetzen und 5min gehen lassen. Mehl, Milchpulver, 2½ TL Salz und Backpulver in einer Rührschüssel vermischen und die Hefemischung dazugeben und kneten. 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. Durchkneten, Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 6 Stücke zerteilen. Alle Stücke zu Kugeln formen unter einem Tuch 10 min 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° 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 15 min backen, bis sie kräftig gebräunt sind.

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° Umluft vorheizen. Die Auberginen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 10 min 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.

2 EL Granatapfelkerne, 10 Minzblätter, 5g gehackte glatte Petersilie, ¼ TL getrocknete Minze, 1 EL Olivenöl

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

Paprika-Walnuss-Dip / Muhammara (4 Personen)

110 g Walnusskerne, 1 kg rote Paprikaschoten, 4 fein gehackte Knoblauchzehen, 1 fein gewürfelte rote Zwiebel, 3½ EL Olivenöl, 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 TL Aleppo-Chiliflocken, 2 TL Tomatenmark, 35 g Panko (Paniermehl), 1½ TL Granatapfelsirup, 2 TL Zitronensaft, 1 EL gehackte glatte Petersilie, Salz, Pfeffer

Walnusskerne bei 160° Umluft im Backofen 8 min rösten. Die Backofentemperatur auf 220° 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. 40 min rösten, bis Haut schwarz und die Paprika weich ist. In eine Schüssel legen und mit feuchtem 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.

Grüne Bohnen mit Olivenöl (4 Personen)

2 Zwiebeln fein gewürfelt, 350 g grüne Bohnen, 4 Knoblauchzehen fein gehackt, 2 EL Olivenöl, $\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmel, $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment, 1 Dose geschälte Tomaten (400g), 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl zum Beträufeln

Die 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Knoblauch, Kreuzkümmel und Piment dazugeben und kurz mit schmoren. Tomaten, Zucker, $\frac{3}{4}$ 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 Olivenöl beträufeln.

Gaza Avocados (4 Personen)

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

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, gegebenenfalls noch etwas Salz oder Zitronensaft hinzufügen. In eine Servierschale geben, mit Sesam und Sumak bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln.

SALATE

Palästinensischer Salat für jeden Tag (4 Personen)

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

eine Platte geben, darauf die Hähnchenstücke verteilen. Die restlichen Zwiebeln darüber verteilen und die Petersilie, Pinienkerne, $1\frac{1}{2}$ TL Sumak darüber streuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Fladenbrot, Joghurt und Zitronenspalten servieren.

Palästinensischer Couscous / Maftoul (4-6 Personen)

Hähnchen: 1 kg Hähnchenkeulen, $1\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, 1 TL gemahlener Koriander, 1 TL Zimt, $\frac{3}{4}$ TL Kurkuma, 2 TL Fenchelsamen zerstoßen, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Maftoul (Couscous): 350 g Zwiebeln in Achteln, 3 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, $\frac{1}{2}$ TL Zucker, 300 g große Möhren in dicken Scheiben, 400 g Butternutkürbis in ca. 3 cm große Stücke, 1 Dose Kichererbsen (400 g), 8 große Knoblauchzehen halbiert, 750 ml Hühnerbrühe, 250 g Maftoul, 2 EL Zitronensaft, 2 EL glatte Petersilie gehackt

Backofen auf 200° 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 $\frac{1}{4}$ der Mischung bestreuen. Die Keulen ca. 45 min im Backofen braten.

Für den Maftoul das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln mit $2\frac{1}{2}$ TL Salz im Öl 5 min anbraten. Tomatenmark und Zucker unterrühren und anrösten. Kürbis und Möhren dazugeben und weitere 3 min 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 10 min 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.

BROT

Pitabrot / Khubez (12 Brote)

750 g Mehl, 1 EL Zucker, 2 TL Trockenhefe, 35 g Magermilchpulver, 2 TL Salz, 2 EL Olivenöl, 420 ml lauwarmes Wasser

Hefe, Zucker mit 200 ml Wasser verrühren und ca. 4 min gehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Das Mehl, Milchpulver und Salz in einer

Linsen a la Gaza (2-3 Personen)

225 g braune Linsen, 1 kg Mangold / Stiele gehackt, 5 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmelsaat geröstet und zerstoßen, 3 Knoblauchzehen fein gehackt, 3 EL Tahin, 1 grüne Chili gehackt, 2 EL Zitronensaft, ½ TL Sumak, 100 ml Wasser, Salz, Pfeffer

Die Linsen in einem großen Topf mit Wasser 30 min kochen, bis diese gar sind. Abgießen und in den Topf zurückgeben. In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldstiele für 10-15 min dünsten, bis diese zusammengefallen sind. Kreuzkümmelsaat in einer trockenen Pfanne rösten und in einem Mörser zerstoßen. Kreuzkümmel und Knoblauch zum Mangold geben. Einige min braten, bis der Knoblauch weich ist. Nun die Mangoldblätter mit 100 ml Wasser hineingeben. Zugedeckt etwa 5 min kochen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Mangold, Zitronensaft, Tahin, Chili, 1 ½ TL Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl zu den Linsen geben und gut verrühren. Im offenen Topf 5 min kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit warmem Fladenbrot servieren.

FLEISCHGERICHTE

Hähnchen / Musakhan (4 Personen)

1 Hähnchen (ca. 1,7 kg, in 4 Teile zerlegt), 8 EL Olivenöl, 1 EL Kreuzkümmel gemahlen, 3 EL Sumak, ½ TL Zimt, ½ TL gemahlener Piment, 500 g rote Zwiebeln in dicke Ringe geschnitten, 30 g Pinienkerne, Arabisches Fladenbrot (ca. 330g), 1 EL gehackte glatte Petersilie, Salz, Pfeffer, 300 g griechischer Joghurt, 1 Zitrone in Spalten

Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Hähnchen mit 1 TL Kreuzkümmel, 1½ 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. 45 min). 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 geben. Darin die Zwiebelringe mit ¾ TL Salz 15 min 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 3 min lang knusprig werden lassen. Die Hälfte der geschmorten Zwiebeln auf

Gerösteter Romanesco mit Tahin und Granatapfel (4-6 Personen)

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

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

Tahin Sauce: 75 g Tahin, 4 EL Zitronensaft, 1 feingehackte 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 (4 Personen)

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

Backofen auf 180° 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.

Tabbouleh (4 Personen)

40 g Bulgur, 3 Tomaten, 2 Frühlingszwiebeln, 150 g glatte Petersilie, 30 g 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.

Auberginen, Tomaten und Granatapfel Salat (4-6 Personen)

Dressing: 2 EL Granatapfelsirup, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen gehackt, 1 EL Zitronensaft, ¼ TL gemahlener Piment, Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in ein Marmeladenglas geben und gut schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat: 3 große Auberginen, 500 g Tomaten, 2 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten, ½ Granatapfel (Kerne), 15 g gehackte glatte Petersilie, 15 g gehackte Minze, Olivenöl

Auberginen vierteln und in 3 cm große Stücke zerteilen. Auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit einem ½ TL Salz bestreuen. Mit den Händen gut vermischen. 25 Minuten im Backofen rösten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Alle Salatzutaten und das Dressing zu den Auberginenstücke geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini, Knoblauch und Joghurt / M'tawameh (4 Personen)

2 EL Olivenöl, 800 g Zucchini (in 1 cm große Würfel schneiden), 1 Zwiebel fein gewürfelt, 3 Knoblauchzehen zerdrückt, ½ TL getrocknete Minze, 1 TL rosa Pfefferkörner zerstoßen, 200 g griechischer Joghurt, Salz

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, Zucchini und ½ TL Salz dazugeben. Weitere 10 min garen, bis das Gemüse weich ist. Abkühlen lassen. Den Joghurt mit dem Knoblauch und einem ¼ TL Salz verrühren. Die Zucchini unter den Joghurt ziehen. Auf einer Platte anrichten und mit Minze und rosa Pfeffer bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. → als Dip oder Beilage

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Bulgur-Pilaw / Shulbato (4 Personen)

2 mittelgroße Auberginen (in Würfel schneiden), 1 Zwiebel in Ringe geschnitten, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 5 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Zucker, 400 g Tomaten gewürfelt, 2 grüne Chilischoten ent-

Auberginen-Feta-Kofta (4-6 Personen)

600 g Auberginen in kleine Würfel, 3 EL Olivenöl zum Braten, 175 g Bulgur (fein), ½ TL Kreuzkümmelsaat, ½ TL Korianderkörner, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 10 g Minze fein gehackt, 15 g glatte Petersilie fein gehackt, 175 g Feta zerkrümelt, 25 g Sonnenblumenkerne, 25 g Kürbiskerne, 2 Eier verquirlt, 1 Zitrone (Zesten davon), Salz, Pfeffer

Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Die Auberginenwürfel auf ein Backblech geben mit dem Olivenöl und ½ TL Salz vermischen und 25 min rösten. In eine große Schüssel geben und abkühlen lassen. Bulgur mit Wasser nach Packungsangabe kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zu den Auberginenwürfel geben. Backofen auf 200° hochstellen. Den Kreuzkümmel und den Koriander in einer trockenen Pfanne rösten. In einen Mörser geben und zerstoßen. Nun alle restlichen Zutaten zu der Bulgur-Auberginen Mischung geben, mit ½ TL Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen. Ein Backblech mit Öl bepinseln. Aus der Masse ca. 12 gleichgroße Koftabällchen formen. Auf das Backblech legen und 20 min im Backofen backen.

Linsen Stew (4 Personen)

500 g Auberginen in Würfeln, 175 g braune Linsen, 100 ml Granatapfelsirup, 1½ TL Kreuzkümmelsaat, 1 TL Korianderkörner, 1 EL Sumak, 4 EL Olivenöl, 2 Schalotten fein gewürfelt, 5 Knoblauchzehen fein gehackt, 10 g Minze gehackt, 10 g glatte Petersilie gehackt, Salz, Pfeffer

Kreuzkümmelsaat und Koriander in einer trockenen Pfanne rösten, bis es zu duften anfängt. In einem Mörser zerstoßen. Die Linsen mit den zerstoßenen Gewürzen und einem Liter Wasser 15 min kochen. Die Auberginen, 80 ml Granatapfelsirup, Sumak, 1 ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer und 2 EL Olivenöl dazugeben und 20min köcheln lassen. In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch (später dazu geben, damit er nicht verbrennt) goldgelb braten. Sobald Auberginen und Linsen weich sind, die Auberginen zerstampfen.

Sollte das Stew zu trocken sein, einfach etwas Wasser dazugeben. Zum Schluss die Schalotten, Minze und Petersilie hineingeben und weitere 5min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den restlichen Granatsirup darüber geben.

Mit Reis oder Fladenbrot essen.

Die Linsen in reichlich Wasser (bedeckt) 30 min einweichen. Für die Röstzwiebeln, die Zwiebeln mit der Speisestärke vermischen. In einer hohen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen knusprig und goldbraun braten. Auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Linsen im Einweichwasser zum Kochen bringen, auf mittlerer Stufe 10-12 min garen und dann abgießen. In demselben Topf Kreuzkümmel und Koriander anrösten. Olivenöl, Bulgur, Kurkuma, Piment, Zimt, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer dazugeben und solange rühren bis der Bulgur mit den Gewürzen überzogen ist. Die Linsen und das Wasser dazugeben, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 15 min köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen und ein Geschirrtuch über den Topf legen. Deckel wieder drauf und noch 10 min quellen lassen. Die Hälfte der Röstzwiebeln unterheben. In einer Schüssel anrichten und mit den restlichen Röstzwiebeln garnieren.

Pasta mit Joghurt / Ma'caroneh bil laban (4 Personen)

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

15 ml Olivenöl und 15 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Wenn die Butter schäumt, das Panko dazugeben und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Unter rühren goldgelb rösten. 5 g Petersilie und die Chiliflocken unterrühren und noch mal 3 min rösten. In eine Schüssel umfüllen.

Pfanne auswischen und 50 g Butter aufschäumen lassen und die Pinienkerne hineingeben und 3 min rösten. Dann das Paprikapulver darüber geben und weitere 3 min rösten. Umfüllen in eine Schüssel.

Joghurt mit Knoblauch, Eigelb, Kreuzkümmel und 60 ml Olivenöl in einer großen Schüssel (in die auch die Penne passen) verquirlen. Die Penne nach Packungsanweisung kochen. Etwa 60 ml Kochwasser, vor dem Abgießen, abnehmen. Penne, restliche Petersilie und Kochwasser zum Joghurt geben und gut vermengen. Pinienkerne und Pankobrösel darüber streuen.

kernt und fein gehackt, 350 g Bulgur, 1 TL Kreuzkümmel, ¼ TL Zimt, 400 ml heißes Wasser, Salz, Pfeffer

Backofen auf 220° 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 20 min lang rösten. Die Auberginen sollen goldbraun sein. Zur Seite stellen.

Während die Auberginen im Backofen sind, das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelringe darin anschwitzen, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Knoblauch dazugeben 2 min mit dünsten. Tomatenmark und Zucker einrühren und kurz anrösten. Chilis, Tomaten und das Wasser dazugeben und aufkochen. Gewürze, Bulgur, 1¼ TL Salz und eine kräftige Prise Pfeffer hineingeben und noch einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze 15 min garen. Vom Herd nehmen und im geschlossenen Topf noch 10 min quellen lassen. Die Auberginenstücke vorsichtig unterheben.

Auberginenauflauf / Musaga'a (4 Personen)

1,25 kg Auberginen, 8 EL Olivenöl, 1 Zwiebel fein gewürfelt, 6 Knoblauchzehen fein gehackt, 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Zimt, 1 TL Chiliflocken, 1½ TL Tomatenmark, 2 grüne Paprikaschoten gewürfelt, 1 Dose Kichererbsen (400 g), 1 Dose gehackte Tomaten, 1½ TL Zucker, 15 g Koriandergrün gehackt, 350 g Eiertomaten in Scheiben, 200 ml Wasser, Salz, Pfeffer

Backofen auf 220° Umluft vorheizen. Mit einem Sparschäler von der Schale der Auberginen Streifen abschälen, so das ein Zebrawuster entsteht. Auberginen in 2 cm breite Scheiben schneiden. Mit 5 EL Öl, 1 TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen. Auf Backblechen verteilen und 30 min im Backofen rösten.

Temperatur des Backofens auf 180° stellen.

Während die Auberginen im Backofen sind, die Sauce herstellen. Dafür in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel, Zimt und Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Kichererbsen, gehackte Tomaten, Paprikastücke, Zucker, Wasser, 1¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer hineingeben. Bei mittlerer Hitze 18 min köcheln lassen, bis die Paprika gar ist. Koriandergrün einrühren und Sauce vom Herd nehmen. Auflaufform mit der Hälfte der Tomatenscheiben und der Auberginen füllen, die Sauce darauf verteilen und die restlichen Tomatenscheiben und Auberginen darauflegen.

1 EL Olivenöl darüber träufeln. Mit Alufolie verschließen und für 30 min in den Backofen geben. Folie entfernen und weitere 20 min backen, bis die Sauce Blasen wirft.

Rote-Bete-Tarte (4 Personen)

Teig: 80 g Mehl plus etwas mehr zum Bestäuben, 35 g Vollkornmehl, 1½ TL Zucker, ½ TL Meersalzflocken, 1½ TL gehackter Thymian, 1 TL gehackter Oregano, 115 g kalte Butter, 60 ml 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: 300 g Rote-Bete, 2 EL Olivenöl, 15 g 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, 60 g Ricotta, 90 g Feta zerbröseln, 1 verquirltes Ei, 1-2 EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer

Rote Bete in Alufolie wickeln und bei 220° Umluft 1 Stunde im Backofen backen. 10 min abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit 1½ 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 15 min 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. 28 cm) und auf ein Backblech ziehen. Mit dem Ricotta bestreichen, dabei 1 cm 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. 8 cm, 2 cm tief einschneiden. Die so entstandenen Abschnitte zur Mitte über das Gemüse schlagen. Dann 30 min in den Kühlschrank stellen.

Backofen auf 200° vorheizen. Den Rand mit dem verquirlten Ei bestreichen und die Tarte 30 min backen. Bis der Teig goldbraun und durchgebacken ist. Mit 1½ TL Öl und dem Honig beträufeln und dem restlichen Za'atar (2 TL) bestreuen.

Linsen mit Granatapfel / Rummaniyya (4 Personen)

500 g Auberginen gewürfelt, 150 g Linsen braun oder grün, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen zerdrückt, 1 fein gehackte grüne Chilischote, 1 EL Kreuzkümmel, 1½ TL Fenchelsamen grob zerstoßen, 1 TL gemahlener Koriander, 1 EL Speisestärke, 4 EL Granatapfelsirup, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Tahin, Salz, Pfeffer
Topping: 2 EL gehackte Petersilie, 40 g Granatapfelkerne

Auberginenwürfel mit 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech geben und bei 220° im Backofen 25 min rösten. 1–2 mal wenden. Die Linsen waschen und in einem Topf mit 1L Wasser zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 20 min köcheln. Linsen abgießen, dabei 350 ml des Kochwassers auffangen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Chili, Knoblauch, Fenchelsamen, Koriander und Kreuzkümmel kurz anbraten. Speisestärke einrühren und dann die Linsen mit dem Kochwasser dazugeben. Mit ¾ TL Salz und Pfeffer zum Kochen bringen und bei ständigen Rühren 5-6 min garen. Granatapfelsirup, Zitronensaft und Tahin einrühren.

Röstzwiebeln: ca. 400 ml Pflanzenöl zum Braten, 300 g Zwiebeln in Ringe geschnitten, 2 EL Speisestärke

Das Pflanzenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe mit der Speisestärke vermischen. Die Zwiebeln portionsweise in dem heißen Öl goldbraun und knusprig braten.

Röstzwiebeln und Topping über die Linsen streuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Reis servieren.

Bulgur Mera / Mjaddarat el bulgur (6 Personen)

300 g grüne Linsen, 1½ TL Kreuzkümmelsamen, 1½ EL Korianderkörner, 300 g Bulgur, 3 EL Olivenöl, ½ TL Kurkuma, 1 TL Piment, ½ TL Zimt, 750 ml kochendes Wasser, Salz, Pfeffer

Röstzwiebeln: 500 g Zwiebeln, halbiert und in dünne Streifen geschnitten, 2 TL Speisestärke, ca. 250 ml Sonnenblumenöl