



„Wasserströme in der Wüste“

Weltgebetstag 2014
Rezepte aus Ägypten



Ägyptens Küche wurde geprägt durch eine wechselvolle Geschichte und die Bedeutung des Landes vor allem im Mittelmeerhandel. Dadurch sind Einflüsse der libanesischen, syrischen, türkischen und auch der griechischen Küche erkennbar. Zur Zeit der Pharaonen wiederum hat Ägypten die Küche anderer Länder beeinflusst.

Durch Ausgrabungen weiß man, dass in Ägypten schon vor 5000 Jahren Sauerteig bekannt war. Man schätzt, dass es im alten Ägypten etwa 40 Sorten Brot gab. Bis heute ist Brot in der Ägyptischen Küche ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Das Fladenbrot *Aish Shami*, die etwas dunklere Variante des arabischen Pita-Brot, fehlt bei keiner Mahlzeit. Ägypter waren die ersten, die Backöfen in Privathaushalten hatten. Sie sind auch Erfinder der Mayonnaise. Ausgrabungen haben gezeigt, dass sie als erste weltweit Olivenöl mit Eigelb mischten. Neben den Mesopotamiern gelten die Ägypter außerdem als Erfinder des Bieres, das auch heute noch ein beliebtes Getränk ist – auch bei der islamischen Bevölkerung.

Grundlagen der Ägyptischen Küche sind frische Gemüsesorten wie Gurken, Bohnen, Erbsen, Kopfsalat und Rüben und Früchte wie Datteln, Feigen, Äpfel, Aprikosen, Weintrauben, Melonen, Quitten und Granatäpfel. Frische Kräuter und Gewürze werden ebenfalls viel verwendet. Fleisch – hauptsächlich Rind und Lamm – ist teuer und wird deshalb nur zu besonderen Anlässen aufgetischt. In Küstengebieten und am Nilufer gibt es öfters Fisch.

Ägyptische Linsensuppe (4 Portionen)

Zutaten: 2 Tassen rote Linsen, 7 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe, 1 große Zwiebel (fein gehackt), 4 gehackte Knoblauchzehen, 1 große Möhre (gerieben), ca. 1/8l Olivenöl, 1/ TL Kreuzkümmel, etwas Chili oder Paprika (gemahlen), Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Linsen, Möhre und Zwiebel mit dem Wasser bzw. der Brühe zusammen in einem großen Suppentopf ca. 1/2 Stunde köcheln lassen. Öl und Gewürze in einer Schüssel mischen. Etwas Suppe zugeben und gut umrühren, so dass keine Klümpchen entstehen. Die verdünnte Gewürzmischung gibt man nun zur Suppe und lässt sie weiterköcheln, bis die Linsen ganz zerkocht sind und die Suppe schön cremig ist (bei Bedarf mit dem Mixstab pürieren). Zum Schluss Zitronensaft hinzufügen und kurz ziehen lassen.

Nea-Nea-Tee (sehr erfrischend an heißen Sommertagen)

Zutaten: 1 EL getrocknete Pfefferminzblätter, 1 Zitrone in Stücken, 4 Tassen Wasser, Zucker

Zubereitung: Zitronenstücke in Wasser und Zucker aufkochen, dann Pfefferminzblätter dazugeben. Den Tee 3-5 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Nea-Nea-Tee kann heiß oder kalt getrunken werden.

Karkadee-Tee

Reichlich Hibiskus- bzw. Malventee (oder beides) zusammen mit kochendem Wasser aufbrühen und solange ziehen lassen, bis der Tee wie Rotwein aussieht. Zucker nach Belieben, heiß oder kalt zu trinken

FINGERFOOD

Oliven-Kräuter-Stangen

Zutaten: 4 Platten Tiefkühlblätterteig, 100 g schwarze Oliven, 1 Bund Frühlingszwiebeln, Knoblauch, je 1 Bund Petersilie und Dill, etwas frische Minze, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprika (scharf), 1 Ei, 3 EL Semmelbrösel, Salz, 1 Eigelb zum Bestreichen, schwarze Kümmelsamen zum Bestreuen

Zubereitung: Blätterteig auftauen und auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen

Oliven entsteinen, Frühlingszwiebeln grob zerkleinern, Knoblauch schälen, Kräuter abzupfen. Alles mit dem Stabmixer zerkleinern und mit Gewürzen, Ei, Semmelbröseln und Salz mischen. Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen. 2 Blätterteigplatten mit der Olivenmasse bestreichen, die anderen darüberlegen und mit dem Nudelholz zusammen drücken. Teig in Streifen schneiden (2cm breit, 10cm lang) und auf angefeuchtetes Blech (oder auf Backpapier) legen. Obere Seite mit Eigelb bestreichen und mit Kümmel bestreuen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen, bis sie leicht braun sind. Dazu schmeckt ein Dip aus Joghurt mit Gurkenwürfeln, Minzestreifen, Salz und Pfeffer.

Marzipandatteln

Zutaten: 500 g Datteln, 200 g geschälte Mandeln, 1 Paket Marzipanrohmasse, 200 g Puderzucker, Kuvertüre

Zubereitung: Datteln aufschneiden, den Kern herauslösen. Stattdessen je eine Mandel einsetzen. Marzipanrohmasse und Puderzucker verkneten, ausrollen, in Vierecke schneiden und die gefüllten Datteln in das Marzipan einwickeln. Kuvertüre zerlassen und die Marzipandatteln zur Hälfte eintauchen.

GETRÄNKE

Zimt-Tee (Kirfa) (4 Portionen)

Zimt-Tee wird Gästen gereicht, die nach einer Geburt kommen, um die Familie zu beglückwünschen.

Zutaten: 2 Zimtstangen, 2 kleine Stücke Ingwerwurzel, nach Geschmack bis zu 5 TL Zucker, 2 TL Mandelstifte

Zubereitung: Zimt und Ingwer 3 Minuten in 1 Liter Wasser kochen, Zucker und Mandeln hinzufügen und weitere 3 Minuten kochen, abgießen und heiß servieren.

Arabischer Kaffee

Zutaten: 4 Mokkatässchen Wasser, 4 TL Kaffee, etwas Kardamom und Muskatnuss

Zubereitung: Alle Zutaten werden in einem metallenen Stieltopf, meist aus Kupfer, gut vermischt und auf kleiner Flamme vorsichtig zum Kochen gebracht, damit das Hütchen aus Kaffeeschaum nicht verloren geht. Sobald der Kaffee „schäumt“, wird er in kleine Mokkatassen verteilt. Der gewürzte Kaffee gilt als besonders bekömmlich nach einem reichhaltigen Essen.

Kaffee mit Milch

Zutaten: 2 Tassen Milch, 2 Tassen Wasser, 6 TL Kaffee, etwas Zucker

Zubereitung: Alle Zutaten werden in einem kleinen hohen Topf gut vermischt und auf kleiner Flamme zum Kochen gebracht. Den Kaffee ungefiltert in kleinen Tassen servieren.

Zwiebel-Tomaten-Salat

Zutaten: 4 Tomaten, 2 Gemüsezwiebeln, 1 Bund Petersilie, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit der fein gewiegten Petersilie bestreuen.

Taboulé (Vorspeise oder Beilage) (4 Portionen)

Zutaten: 200 g feinkörniger Bulgur oder Couscous, 6 Tomaten, 1 Salatgurke, 4 Frühlingszwiebeln, 1 handvoll glatte Petersilie (frisch gehackt), 1 handvoll frische Pfefferminze (klein gerupft), 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Tomaten und Gurke in kleine Würfel (eventuell entkernen und schälen/häuten) und Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Das Gemüse mit der Petersilie und der Minze vermischen, Olivenöl und Zitronensaft hinzugeben. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bulgur bzw. Couscous untermischen, 4 Stunden kühl stellen und durchziehen lassen.

Auberginenpüree (4 Portionen)

Zutaten: 3 mittelgroße Auberginen, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Zitrone, 3 Knoblauchzehen, 15 schwarze Oliven, 5 EL Olivenöl, 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Die Auberginen abspülen und an mehreren Stellen einstechen. Bei 200 Grad im Backofen auf dem Rost garen (einmal wenden) bis die Schale schrumpft und Farbe annimmt, abkühlen lassen und schälen. Das Fruchtfleisch zusammen mit Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen und einem Teil der Petersilie zu einer Paste vermischen. Langsam Olivenöl hinzufügen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppentellern anrichten, mit Petersilienblättern und den Oliven verzieren und Olivenöl darüber träufeln.

Variante: Man kann die Mischung auch mit einem EL *Tahina* (Sesammus – in türkischen Lebensmittelgeschäften erhältlich) und gemalenem Kreuzkümmel anreichern.

Dazu dünnes Fladenbrot servieren

Rote Beete-Joghurt Salat – Bangar bil zabadi

Zutaten: 250 g Rote Beete, 100 g Tomaten, 100g Gurke, 1 Tasse Joghurt, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Die rote Beete kochen, schälen und in Würfel schneiden. Tomaten und Gurke ebenfalls würfeln. Den Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Salz und dem Joghurt vermischen.

Alle Zutaten vorsichtig aber gründlich mit einander vermengen.

Ägyptisches Fladenbrot (4 Portionen)

Zutaten: 750g Weizenmehl, 250 g Roggenmehl, ca. 550 ml Wasser, 1 Würfel Hefe (bzw. 2 Trockenhefe), 2 Msp. Salz

Zubereitung: Mehl und Salz mischen, Wasser erwärmen (handwarm) und Hefe darin auflösen. Die Flüssigkeit zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte nicht kleben (eventuell Mehl oder Wasser zugeben), sondern sich trocken und geschmeidig anfühlen. Etwa 1 Stunde an einem warmen (nicht heißen) Ort abgedeckt gehen lassen. Teig nochmals gut durchkneten und nach Wunsch portionieren. 10 Minuten ruhen lassen und dann etwa ½ Zentimeter dick ausrollen. Nochmals 1 Stunde gehen lassen. Backofen auf 200-220 Grad vorheizen, dann die Fladen auf mit Backpapier belegten Blechen 5-7 Minuten goldgelb backen.

Variante: die Fladen können auch mit Hackfleisch oder Käse gefüllt werden.

Gebratene Auberginen (4 Portionen)

Zutaten: 1 große Aubergine, 200 ml Öl, 50 ml Essig, 2 Tomaten, Salz

Zubereitung: Aubergine in ca. 5-6 cm dicke Scheiben schneiden.

Schichtweise auf einen Teller legen, dabei jede Schicht mit etwas Salz bestreuen. Öl in einer guten, am besten gusseisernen Pfanne stark erhitzen. Die Auberginenscheiben auf jeder Seite goldbraun braten.

Da'kah (siehe Rezept) zubereiten und mit Essig und klein geschnittenen Tomaten verrühren. In eine Schüssel jeweils eine Schicht gebratene Auberginenscheiben legen und mit der Soße beträufeln, weitere Schicht Auberginen, Soße ... Wer mag, kann geschnittenen Schnittlauch hinzufügen.

NACHSPEISEN

Om Ali (Mutter von Ali)

Zutaten: 2 ½ Tassen Milch, ½ Tasse Zucker, 2 Vanillezucker, 2 EL Rosinen, 2 EL Kokosflocken, Nüsse nach Belieben, 3-4 EL Sahne, 2 Tassen Cornflakes

Zubereitung: Cornflakes in einer Schale mit heißer Milch, Zucker und Vanillezucker mischen. Die Hälfte der Mischung in eine gefettete feuerfeste Schale geben. Darüber verteilt man eine Schicht aus gehackten Nüssen, Rosinen und den Kokosflocken und bedeckt diese mit der restlichen Cornflakesmischung. Die Sahne gleichmäßig darüber gießen. Im heißen Backofen backen, bis der Nachtisch braun wird.

Gefüllte Blätterteigtaschen

Zutaten: 1-2 Packungen Tiefkühlblätterteig, 1 Päckchen getrocknete Feigen, 100 g Walnüsse, 1 EL Fett, 2 EL Sesamkörner

Zubereitung: Blätterteig in quadratische Stücke schneiden. Feigen in kleine Stücke schneiden, mit gehackten Nüssen und Sesamkörnern vermischen und im Fett anbraten. Den Blätterteig damit füllen, die Ränder zusammendrücken und im 180-200 Grad heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Milchreis a la Nofretete

Zutaten: 2 Tassen Milchreis, 4 Tassen Milch, 3 Tassen Wasser, 1 Tasse Zucker, 2 Vanillezucker, 1 EL Stärke, 1 EL Rosenwasser (in türkisch/arabischen Lebensmittelgeschäften erhältlich),

Kokosflocken, Zimt, gehackte Nüsse zum Verziern

Zubereitung: Den Reis in Wasser kochen. Wenn der Reis gar ist, Milch und Zucker unterrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen und dazugeben. Unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und Rosenwasser zugeben. Der Reis wird mit Kokosflocken, Zimt und Nüssen verziert und warm oder kalt serviert.

hinzu gegeben und alles noch einmal umgerührt.
Passt gut zu Gegrilltem oder auch zu Fladenbrot.

Catfish auf ägyptische Art (4 Portionen)

Zutaten: 450 g Fisch (Catfish = Seewolf), 1 EL Currypulver, 1 TL Salz, 1 TL Cayennepfeffer, 40 g Mehl, 1 große rote Zwiebel, 60 g Rosinen 60 g flüssigen Honig, 2 EL Apfelessig, 4 EL gehackte Petersilie, Öl zum Braten
Zubereitung: Das Fischfilet in 5-7 cm breite Stücke schneiden. Gewürze mit dem Mehl mischen, Fischstücke damit panieren und im heißen Öl braten. Auf Küchenpapier entfetten, warm stellen. Im Bratfett inzwischen die in Ringe geschnittene Zwiebel anschwitzen. Rosinen zugeben und weitere 2-3 Minuten dünsten, mit Essig ablöschen und aufkochen. Honig unterrühren und weitere 2-3- Minuten köcheln lassen. Fischstücke wieder in die Pfanne geben, alles kurz ziehen lassen. Mit weißem Reis servieren. Die Sauce auf die Fischstücke verteilen und gehackte Petersilie darüber streuen.

Dazu passt gut grüner Salat oder z.B. ZucchiniGemüse.

Ägyptischer Lammschmortopf - Kebab Halah

Das Besondere an Kebab Halah ist, dass das mit Zwiebeln angebratene Fleisch zunächst nur im eigenen Saft, ohne Zugabe weiterer Flüssigkeit schmort. Dadurch gerät es besonders zart.

Zutaten: 1,5 kg Lammkeule, 2 große Zwiebeln, 50 g Butter, 1 Liter Hühnerbrühe, 1 EL Pimentpulver

Zubereitung: Lammkeule auslösen und das Fleisch in ca. 4cm große Stücke teilen. Fleischwürfel abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in der heißen Butter andünsten. Sobald die Zwiebeln braun werden, Fleisch hinzufügen, bei starker Hitze anbraten und dann 15 Minuten unter häufigem Wenden weiter garen. Wenn der Bratensaft fast vollständig verkocht ist, wird mit Brühe abgelöscht, so dass das Fleisch vollständig bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen und bei starker Hitze weitere 30 Minuten schmoren. Die Fleischwürfel herausnehmen und warm halten, die Sauce weitere 15 Minuten einkochen lassen.

Fleisch mit Soße anrichten, dazu Reis oder Fladenbrot reichen.

Da´kah Grundrezept – scharfe Chili-Knoblauchsoße (6 Portionen)

Zutaten: 6 Knoblauchzehen, 4 entkernte Chilis (rot und grün), Saft einer Zitrone, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 2 EL glatte, gehackte Petersilie

Zubereitung: Knoblauch zerdrücken, Salz, zerstoßene Chilis und Pfeffer hinzufügen. Im Mörser weiter zerstoßen, bis Paste entsteht. Zitronensaft und fein gehackte Petersilie hinzugeben, gut durchrühren. Falls die Masse zu fest ist, etwas Wasser hinzugeben. 20 Minuten ziehen lassen, dabei mehrfach durchrühren

Anmerkung: Passt gut zu Gebratenen Auberginen (siehe Rezept). Kann warm oder kalt zu eigentlich allen ägyptischen Gerichten gegessen werden.

Gefüllte Ägyptische Paprika (4 Portionen)

Zutaten: 8 kleine grüne türkische Dolma/Paprika (alternativ 4 große Paprika), 3 kleine Zwiebeln, Dill, Petersilie, Olivenöl, Gemüsebrühe, 1 Dose Tomatenmark, Salz, Pfeffer, arabische Gewürzmischung (Baharat), Reis

Zubereitung: Paprika am oberen Rand aufschneiden, putzen, den Deckel aufbewahren. Reis in Wasser einweichen, stehen lassen (eventuell bissfest vorkochen). Zwiebeln fein hacken, in Öl anbraten, das Tomatenmark mit Wasser verdünnen und dazugeben. Je nach Geschmack arabische Gewürzmischung (Baharat) dazugeben, etwas köcheln lassen. Gehackte Petersilie und Dill unterrühren. Den Reis in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und in die Tomatensoße einrühren. Die Paprika mit der Tomaten-Reis-Mischung füllen, den Paprikadeckel draufsetzen und in einen Topf stellen. Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Paprika zur Hälfte in der Brühe stehen. Aufkochen und dann bei geschlossenem Topf köcheln lassen, bis der Reis in den Paprikaschoten weich ist.

Kosheri – a-la Kairo – ein leckeres „Arme Leute Essen“

Zutaten: 2 Tassen trockene Linsen, 1 Tasse Reis, 6 Tassen Wasser, 1 EL Butter, Salz

Zubereitung: Reis und Linsen waschen und in einem Topf mit zerlassener Butter einige Minuten andünsten. Dann die Hälfte des Wassers zufügen und aufkochen. Auf kleiner Flamme 20 Minuten im offenen Topf ziehen lassen. Den Rest des Wassers mit 1 TL Salz verrühren und zugeben.

Nochmals 15 Minuten köcheln lassen. In Kairo wird *Kosheri* mit heißer Tomatensoße und goldbraun gebratenen Zwiebelstücken gegessen.

Ruzz bi I mukassarat – Reis mit Nüssen

Zutaten: 2 Tassen Reis, 2 Zwiebeln, 3 Tassen Hühnerbrühe oder Wasser, 1 EL Rosinen, 1 EL Erdnüsse, 1 EL Mandeln, 1 EL Pinienkerne, 1 TL Zucker, Butterschmalz oder Butter, Salz

Zubereitung: Die Zwiebeln hacken und in Butterschmalz braun braten. Den Reis zugeben und ebenfalls anbraten, Brühe dazugießen. Gegebenenfalls salzen. Den Reis 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, weitere 10 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd stehen lassen.

In einer Pfanne die Rosinen und Nüsse anbraten und mit dem Zucker vermischen. Diese Mischung auf den Boden einer Schüssel geben und die Schüssel mit dem Reis auffüllen. Die Schüssel zum Servieren auf eine Platte stürzen.

Falafel – frittierte Bällchen

Zutaten: 1 Liter Wasser, 200 g Kichererbsen, 3 EL Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmel (Cumin), Chilipulver, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL glatte Petersilie, 1 EL Mehl, 1 TL Backpulver, 50 g Paniermehl, 1 EL Öl

Zubereitung: Getrocknete Kichererbsen über Nacht in 1 Liter Wasser einweichen, Wasser anschließend wegschütten. Kichererbsen mit frischem Wasser ca. 2 Stunden kochen, bis sie weich sind (oder im Schnellkochtopf ca. 5 Minuten, Garstufe 2). Alternativ vorgekochte Kichererbsen aus der Dose verwenden (200g getrocknete Kichererbsen = 400 g gekochte Kichererbsen), in einem Sieb durchspülen, bis das Spülwasser klar bleibt.

Kichererbsen mit frisch gepresstem Zitronensaft pürieren. Das Kichererbspüree mit Salz, Kreuzkümmel (Cumin) und Chili würzen. Zwiebel und Knoblauch pellen, in sehr feine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken, alles unter die Masse mischen. Mehl mit Backpulver mischen, unter die Kichererbsen rühren und Paniermehl hinzufügen. Alles zu einem festen Teig kneten. Mit bemehlten Händen 12 kleine Falafel formen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Falafel auf ein Backblech (mit Backpapier) legen und mit Öl einpinseln. Falafel ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun aussehen.

Falafel mit Kichererbspüree, Couscous-Salat oder als Beilage zu Taboulé servieren.

Hummussoße

Zutaten: 1 Tasse gekochte Kichererbsen, 2 EL Öl, Salz, weißer Pfeffer, Petersilie

Zubereitung: Die Kichererbsen durch ein Sieb drücken, mit Öl, Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf die Soße mit etwas Wasser verdünnen. Mit Petersilie garnieren

Variante: zusätzlich mit ½ Tasse Tahina (Sesampaste), Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen vermischen

Mit **Falafel** und **Hummus** werden **Sandwiches** gemacht: Ein großes Fladenbrot vierteln, aufschneiden, die Unterseite jeweils mit Hummus bestreichen. Tomatenscheiben, Zwiebelringe und 3 Falafel darauf legen, zuklappen.

Fekarkh meshwi – gegrilltes Hähnchen (4 Portionen)

Zutaten: 2 kg Brathähnchen (geviertelt oder halbiert), 5 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, Saft einer Zitrone, 1 Bund Koriander oder glatte Petersilie

Zubereitung: Öl, Zitronensaft, Knoblauch, und Pfeffer vermischen, Hähnchenteile darin wenden und ca. 1 ½ Stunden marinieren lassen. Grill auf mittlere Stufe vorheizen. Hähnchenteile abtropfen lassen, salzen und 10-20 Minuten grillen. Dabei gelegentlich wenden und mehrfach mit Marinade begießen. Wenn die Hähnchenteile gar sind: auf eine vorgewärmte Platte geben, mit Koriander oder Petersilie bestreuen. Mit Zitronenspalten, Pita-Brot und gemischtem Salat servieren.

Ägyptische Knoblauchkartoffeln (2 Portionen)

Zutaten: 5 große Kartoffeln, 3 Knoblauchzehen, 4 TL Essigessenz (kein Salat-Essig), 4 EL Öl, 2-3 TL ägyptische Gewürzmischung (Baharat), Salz

Zubereitung: Die Kartoffeln mit Schale kochen, bis sie weich sind, dann pellen. Knoblauch zerdrücken und mit Essigessenz, ägyptische Gewürzmischung und ev. etwas Salz vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln von allen Seiten schön braun anbraten. Wenn die Kartoffeln braun sind, werden sie zerdrückt, die Knoblauchmischung