

Sayeda Engesser bringt von Besuchen in ihrer Heimat etwas vom dortigen Gemüse tiefgefroren in die Schweiz.



«Ich probierte Knöpfli, bis ich den Kniff raushatte»

Die Ägypterin Sayeda Engesser ist Muslimin, isst kein Schweinefleisch und fastet im Ramadan. Sie lebt mit ihrem Mann in Turbenthal ZH, kocht gerne schweizerisch – weil das weniger aufwändig ist als die Zubereitung eines ägyptischen Essens.

Text: Haia Müller Fotos: Gian Vaitl

Hinter dem Haus im Tösstal breiten sich nur noch Wiesen und Wald aus. Die Gartenbeete sind akkurat gezogen, Gemüsesetzlinge stehen in Reih und Glied. Der Rasen ist getrimmt, der Gartengrill wartet darauf, dass man ihn anfeuert: eine typisch schweizerische Idylle. Oder doch nicht? Aus dem Wohnzimmer dudelt ägyptische Musik, und auf dem Gartentisch steht ein Krug mit dunkelrotem Tee.

SAYEDA ENGESSER: Ich habe Karkadee-Tee gemacht, der typisch ägyptische Welcome-Drink. Oder möchten Sie lieber Kaffee?

Zur Person

Sayeda Engesser, 54, stammt aus dem Süden Ägyptens. Seit 25 Jahren ist sie mit ihrem Mann Markus verheiratet, und seit 17 Jahren wohnt das Ehepaar in der Schweiz, heute in Turbenthal ZH. Sayeda Engesser hat eine Hotelfachschule besucht und arbeitete in Ägypten und in der Schweiz im Gastgewerbe. Ausserdem unterrichtet sie orientalischen Tanz und gab früher auch arabische Sprachkurse. Heute arbeitet sie 20 Prozent als Gruppenleiterin der Wäscherei eines Gehörlosendorfes. Sayeda Engesser hat zwei Töchter, Sara, 23, und Yasmin, 15.

LE MENU: Nein, nein, wir versuchen gerne Ihren Tee. Der duftet herrlich. Was ist denn da drin?

Das Rezept ist ganz einfach. Ich lege eine Handvoll Karkadeblüten über Nacht in Wasser ein, koche das Ganze am Morgen auf und siebe dann alles ab. Das Geheimnis sind die Gewürze: Heute habe ich Zimtrinde und Orangenschale verwendet, manchmal nehme ich auch Kardamom oder gebe etwas Zitronenmelisse hinzu, das ist dann die schweizerische Variante. Ich habe auch einen Kuchen gebacken, nehmen Sie ein Stück?

Sehr gerne. Der schmeckt aber ganz anders als unsere Schoggikuchen.

Es ist ein ganz normaler Schokoladenkuchen, das Besondere daran sind ebenfalls die Gewürze: Kardamom, Zimt, Nelken. Und oben drauf ist etwas Zimtzucker.

Gewürze sind in der Küche Ihrer Heimat sehr wichtig. Welche verwenden Sie ausserdem noch häufig?

Vor allem Kreuzkümmel, er gibt den Speisen den typisch orientalischen Geschmack und hilft gegen Blähungen. Und dann brauchen wir viel frischen Koriander. Ich habe aber festgestellt, dass viele Schweizer diesen nicht mögen. Wenn ich Besuch habe, lasse ich ihn darum meistens weg.

Kochen Sie denn vorwiegend ägyptisch?

Nein, das ist viel zu aufwändig. Wir essen sehr viel Gemüse wie gefüllte Wein- oder





Die ägyptische Küche ist sehr vielfältig und benötigt viele Zutaten.

Kabisblätter, ausgehöhlte und gefüllte Gemüse. Für unsere Küche typisch sind die vielen einzelnen Gerichte, die Vorspeisen Mezze. Das sind viele kleine Plättchen wie Auberginenmus, Hummus, Tahina, Linsen, frisches Gemüse. Sieben bis acht verschiedene Gerichte sind typisch für eine ägyptische Mahlzeit, das bedeutet viel Arbeit für die Köchin. Ich bin berufstätig, Schweizer Essen ist viel schneller auf dem Tisch. Das volle ägyptische Programm koche ich nur für Besuch, zum Beispiel lade ich jedes Jahr meine Schülerinnen, die bei mir orientalischen Tanz lernen, zu einem Fest ein. Wir essen, rauchen Wasserpfeife und tanzen im Garten.

Wo haben Sie denn die Schweizer Küche kennen gelernt?

In Ägypten, von einer Schweizer Familie. Ich wollte meine Sprachkenntnisse und das Wissen über das Heimatland meines Mannes verbessern, da habe ich einfach bei ihnen angeklopft. Als Erstes lernte ich Zürcher Geschnätztes und Rösti kochen, das hat mir sehr gut geschmeckt. Einmal waren wir bei der Familie zum Essen eingeladen. Es gab Knöpfli. Ich sah, wie mein Mann strahlte. Ich bat um das Rezept und probierte und probierte, bis ich den Kniff raus hatte. Heute mache ich die besten Knöpfli, manchmal mit ver-

schiedenen Zutaten, wie zum Beispiel mit Bärlauch.

Sie sind nach verschiedenen kürzeren Aufenthalten vor 17 Jahren definitiv in die Schweiz übersiedelt. Weshalb?

Wegen der Schule, in Ägypten wollte man keine Schweizer Kinder in der deutschen Schule, aus Angst, dass sie mit ihrem Dialekt die Sprache ruinieren. Ich kannte die Schweiz von verschiedenen Aufenthalten, es war für mich das Land für Ferien.

Dann haben Sie ja jetzt immer Ferien!

Am Anfang war es nicht leicht, man muss die Sprache lernen, sich für die Kultur interessieren, hinausgehen. Mein Mann hat sich in Vielem meiner Kultur angepasst, spricht fließend Arabisch, und unsere ganze Familie ist muslimisch. Da ist es für mich selbstverständlich, dass auch ich ihm entgegenkomme und einen Teil seiner Bräuche übernehme. Wir feiern Weihnachten, mit Tannenbaum, und ich backe Weihnachtsguetzli. Es ist für mich kein religiöses Fest, ganz einfach ein schönes Fest mehr im Jahresablauf.

Am Anfang gab es sicher einiges, das Ihnen fremd vorkam.

Am meisten Mühe hatte ich mit dem Käse. Wir wurden gleich in den ersten

Tagen zu einem Raclette-Essen eingeladen. Ich fand, das rieche sehr übel. Nein, das konnte ich unmöglich essen. Ich hielt mich an die Kartoffeln und die kleinen Beilagen. Fast schlimmer war aber, dass niemand mit mir Englisch sprach, sondern sich alle den ganzen Abend lang in Schweizerdeutsch unterhielten. Daheim weinte ich vor Heimweh, ich kam mir so fremd vor. Und ich beschloss, dass ich schnell die Sprache lernen wolle. Mit dem Käse habe ich mich nie richtig angefreundet, warmen Käse esse ich einmal im Jahr. Ich mag lieber den weissen Frischkäse wie Feta, einen ganz ähnlichen Käse haben wir auch in Ägypten. Meine Familie hat aber am Sonntag immer zwei Stück Käse auf dem Tisch.

Machte Ihnen noch anderes zu schaffen?

Das Einkaufen. Ich war fasziniert von den Formen und Farben von Früchten und Gemüse. Einiges kannte ich nicht: Fenchel, Broccoli, Kohlraben, die vielen Kohlarten. Auch Zwetschgen, Mirabellen oder Beeren – ausser Erdbeeren – waren ungewohnt. Rhabarber hatte ich noch nie gesehen, heute habe ich einen Stock in meinem Garten.

Wie schmeckten Ihnen denn unsere Gemüse?

Sehr gut. Ich zupfte jeweils ein wenig ab und probierte, wie es schmeckt. Die Verkäuferinnen strafen mich mit bösen Blicken. Bei uns ist das aber üblich. Die Händler rufen einem zu: Da, probieren Sie mal! Schmeckt es, dann kaufe ich vielleicht, wenn nicht, geht man weiter, und auch das ist in Ordnung. Am liebsten kaufe ich auf dem Markt ein, das ist viel persönlicher. Man redet mit den Leuten, trinkt zwischendurch einen Kaffee, geht zurück, das ist ein bisschen wie einkaufen in Ägypten, obwohl es heute natürlich auch in meiner Heimat Supermärkte gibt. Es ist schade, wir verlieren langsam unsere Kultur.

Sie haben bei uns also viel Neues kennengelernt. Gibt es auch Dinge, die sie vermissen?

Wir haben sehr viele gute Früchte, verschiedene Dattelsorten, Guava, feine Trauben und Birnen, Mangos. Meine Güte, wir haben etwa zwölf Sorten davon, man bespricht die Wahl mit dem Händler. Und viele verschiedene Melonen.

Das alles können Sie bei uns auch kaufen.

Aber viel zu teuer. Als ich neu war in der Schweiz, kaufte ich mal in einem Comestible-Geschäft einen Schnitz Wassermelone, die gab es damals noch nicht im Supermarkt. Der Preis schockierte mich, bei uns könnte ich für das gleiche Geld den Stand leer kaufen. Ich genoss mit viel Respekt meinen kleinen Schnitz. Was ich vermisse, sind Okra und Molokheya, ein dem Spinat ähnliches Gemüse. Ich bringe sie tiefgefroren von daheim mit. Dann die kleinen Gurken und die langen, dünnen Auberginen.

Sie könnten sie ja in ihrem Garten anpflanzen.

Das habe ich versucht, aber nach drei verunglückten Versuchen aufgegeben. Zuerst gediehen sie prächtig, dann kam eine Kältewelle, und sie gingen ein. Daheim hatten wir keinen Garten, dafür auf dem Dach Käfige mit Tauben, Enten, Hühnern, Hasen. Wir fütterten sie mit den Rüstabfällen vom Gemüse und haben sie selber geschlachtet. Fleisch – ausser Lamm – kauften wir selten.

Sie sind Muslimin, da essen Sie wohl kein Schweinefleisch?

Natürlich nicht. Ich bin erstaunt, wie viel Schweinefleisch hier gegessen wird. Überall hat es Speck oder Schinken dran, sogar in den Kalbsbratwürsten ist Schweinefleisch drin. Ich verstehe nicht, dass ich zu Bohnen noch Speck kochen soll, die Bohnen schmecken doch auch ohne Speck sehr lecker.

Im Ramadan faste ich, das heisst, dass ich vor Sonnenaufgang frühstücke. Danach esse oder trinke ich den ganzen Tag nichts, schlecke nicht einmal ein Bonbon oder nehme einen Kaugummi. Erst nach Sonnenuntergang gibt es Nachtessen.

Dann haben Sie sicher einen Heisshunger.

Nein, ich trinke zuerst viel Wasser, das füllt den Magen. Danach esse ich ganz normal. Ich koche dann aber meine Lieblingsgerichte wie Okra, Moussaka oder Molokheya.

Hat Essen bei Ihnen einen anderen Stellenwert als in der Schweiz?

Wir teilen, was wir haben, mit anderen. Meine Mutter dachte beim Kochen immer auch an arme Nachbarn, denen wir einen Teller voll brachten. Das gilt sogar unter Fremden. Man muss nur jemanden ansehen, der ein Sandwich isst, und schon sagt er: Da, nimm ein Stück. Für mich ist das selbstverständlich, ich kann nicht essen und jemand nebenan schaut mir zu. In dieser Beziehung habe ich mich aber schnell adaptiert, das mache ich in der Schweiz nicht mehr. Aber wenn ich zu viel gekocht habe, bringe ich meiner Lieblingsnachbarin Daniela einen Teller davon. Auch an schönen Ereignissen lässt man die anderen teilhaben: Wenn ein Kind eine Prüfung bestanden hat, laden wir Gläser mit Rosensirup auf ein Tablett und machen die Runde bei allen Nachbarn. Und alle freuen sich mit.



Ägypten: Das Land

In Ägypten leben auf einer Fläche von gut einer Million Quadratkilometern rund 56 Millionen Menschen. Fast die Hälfte von ihnen lebt in Städten, rund ein Drittel ist unter 15 Jahre alt. Lebensader des Landes ist der Nil. Wegen der geringen Niederschlagsmenge und der grossen Wüstengebiete ist die natürliche Vegetation sehr beschränkt. Vor allem im riesigen Nildelta wird dank Bewässerung intensiv Landwirtschaft betrieben. Ein wichtiger Faktor ist der Tourismus, die weltberühmten Sehenswürdigkeiten wie die Pyramiden, die Sphynx oder der Tempel von Luxor ziehen Besucher an. Attraktiv sind aber auch die Strände am Roten Meer oder an der Mittelmeerküste.



Ägypten: Die Küche

Die Küche Ägyptens ist beeinflusst von der wechselvollen Geschichte des Landes und zeigt Einflüsse vor allem aus der arabischen Küche des Libanon und Syriens, aber auch aus dem Mittelmeerraum. Ein Menü im westlichen Sinn kennt

man nicht, die Speisen werden nacheinander auf Tellern aufgetragen, bis kein Platz mehr auf dem Tisch ist, und unglaublich schnell verzehrt. Typisch sind die Mezze, eigentlich Vorspeisen, die aber oft so üppig ausfallen, dass sie eine ganze Mahlzeit darstellen. Sie werden auf kleinen Tellern angerichtet. Beliebt sind Auberginenmus, gefüllte Weinblätter, Hummus (Kichererbsenbrei), Tahina (Sesampaste), Linsen. Ful, ein Brei aus dicken Bohnen, ist ein Hauptnahrungsmittel und sehr beliebt, da es zugleich sättigt und wenig kostet.

Fleisch vom Lamm, Rind oder Geflügel kommt eher selten auf den Tisch, weil es teuer ist. Schweinefleisch wird aus religiösen Gründen nicht gegessen. Beliebt ist Kofta, Hackfleischbällchen aus Lammfleisch. Im Norden in Küstennähe wird viel Fisch und häufig Reis gegessen, im Süden reicht man zu den meist vegetarischen Gerichten frisches Fladenbrot. Getrunken wird hauptsächlich Tee, meist Pfefferminze oder Karkade. Der starke arabische Kaffee ist weniger beliebt.



Kebab Halla (Kebab in der Pfanne) mit Linseneintopf

Für 4 Personen

Zubereitung Kebab: ca. 1 Stunde / Zubereitung Linseneintopf: ca. 2 Stunden

1 Gratinform von 25 × 35 cm

Linseneintopf:

| |
|---|
| 250 g braune Linsen, abgespült |
| 1 Knoblauchzehe, gehackt |
| 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten |
| 1 grüne Peperoni, gerüstet, in Stücke geschnitten |
| 2 Tomaten, gerüstet, in Stücke geschnitten |
| 5 dl Wasser |
| 1 TL Paprika |
| 1 TL Salz |
| Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Chilischote, in Ringe geschnitten |
| 4 EL Bratcrème |

Kebab:

| |
|---|
| 500–600 g Kalbsvoressen |
| Bratbutter oder Bratcrème |
| 1 Zwiebel, gehackt |
| 5 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten |
| 1 EL Mehl |
| 3–4 dl Bouillon |
| 1 EL Kreuzkümmel |
| Pfeffer |
| Salz |
| glattblättrige Petersilie zum Garnieren |

1 Linseneintopf: Alle Zutaten in einer Gratinform vermischen. Mit Deckel oder Alufolie zudecken. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 1¼–1½ Stunden garen. Bei Bedarf Wasser ergänzen. Umrühren, abschmecken.

2 Kebab: Fleisch in der heißen Bratbutter portionenweise anbraten. Zwiebel und Knoblauch mitbraten. Mehl darüberstreuen, mischen. Mit Bouillon ablöschen. Mit Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 40–45 Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken.

3 Linsen und Kebab auf Platten oder Tellern anrichten. Mit Petersilie garnieren.

INFO

■ In Ägypten wird der Linseneintopf mit weissem Reis als vegetarisches Gericht serviert.

Misch-Misch bil Gebna (Aprikosen-Käse-Häppchen)

Für 25 Stück

Zubereitung: ca. 20 Minuten

| | |
|-------|--|
| 50 g | Haselnüsse |
| 225 g | Doppelrahmfrischkäse nature, z. B. Gala |
| 2 EL | Mohnsamen |
| wenig | weisser Pfeffer aus der Mühle |
| wenig | Cayennepfeffer |
| 25 | getrocknete Aprikosen |
| 2 EL | Mohnsamen zum Garnieren |

1 Nüsse in der Bratpfanne rösten, auskühlen lassen und grob hacken. Mit Frischkäse und Mohnsamen verrühren, würzen.

2 Aprikosen auf Teller verteilen. Käsemasse mit Hilfe von 2 Teelöffeln formen und auf die Aprikosen verteilen. Mit Mohnsamen garnieren.



Sammeln Sie Ihr LE MENU



Der Heftsammelordner + LE MENU =
Ihr persönliches Nachschlagewerk!

Im neuen Heftsammelordner lässt sich jedes Heft mittels Stäbchen einfach im Ordner einreihen und problemlos durchblättern.

Ihre Vorteile mit dem Heftsammelordner:

- + Jahresüberblick über mehr als 380 Rezepte
- + Ende Jahr gratis Rezeptverzeichnis mit Saisontabellen
- + Flexibel und kreativ Ihre Lieblingsrezepte kombinieren

Bestellen Sie jetzt Ihr persönliches Sammelwerk:
mittels **Bestellkarte** in diesem Heft, unter www.lemenu.ch,
per Fax 031 359 58 55 oder per Telefon 031 359 57 28.



Preis: CHF 15.-

Vorzugspreis für Abonnenten: CHF 9.-

Sie sparen:

CHF 6.-

Preis inkl. Verpackung und 7,6% MwSt. Pro Bestellung wird ein Versandkostenanteil von CHF 6.90 berechnet (Ausland: CHF 15.-).

LE MENU

SO KOCHT DIE SCHWEIZ 



REZEPT: KARIN HIRT-WÖLFLE; FOTOS: GERLIND REICHARDT; STYLING: IRENE MEIER

Basbusa (ägyptisches Dessert)

Für 1 quadratische Springform von 23 × 23 cm

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Backen: 30 Minuten

Backpapier für den Formenboden

Butter für den Formenrand

Zuckersirup:

200 g Zucker

1 dl Wasser

1 EL Zitronensaft

1 Päckchen Vanillezucker

Kuchen:

500 g Griess

150 g Butter, flüssig, ausgekühlt

360 g Jogurt nature

150 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

3 EL Mehl

1 TL Backpulver

3 EL Kokosraspel

30–36 ganze Mandeln zum Garnieren

1 Sirup: Alle Zutaten in einer Pfanne aufkochen. Zu Sirupkonsistenz einkochen. Auskühlen lassen.

2 Kuchen: Alle Zutaten in einer grossen Schüssel verrühren. In die mit Butter und Backpapier vorbereitete Springform füllen. 15 Minuten ruhen lassen. Masse in Rhomben schneiden. Jede Rhombe mit einer Mandel belegen.

3 In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30 Minuten backen.

4 Schnittstellen mit Messer nochmals nachziehen. Zuckersirup über warme Basbusa giessen. Auskühlen lassen. Rhomben voneinander lösen, auf Tellern oder Platte anrichten.

INFO

■ Statt einer quadratischen eine runde Springform von 24 cm Ø verwenden.