

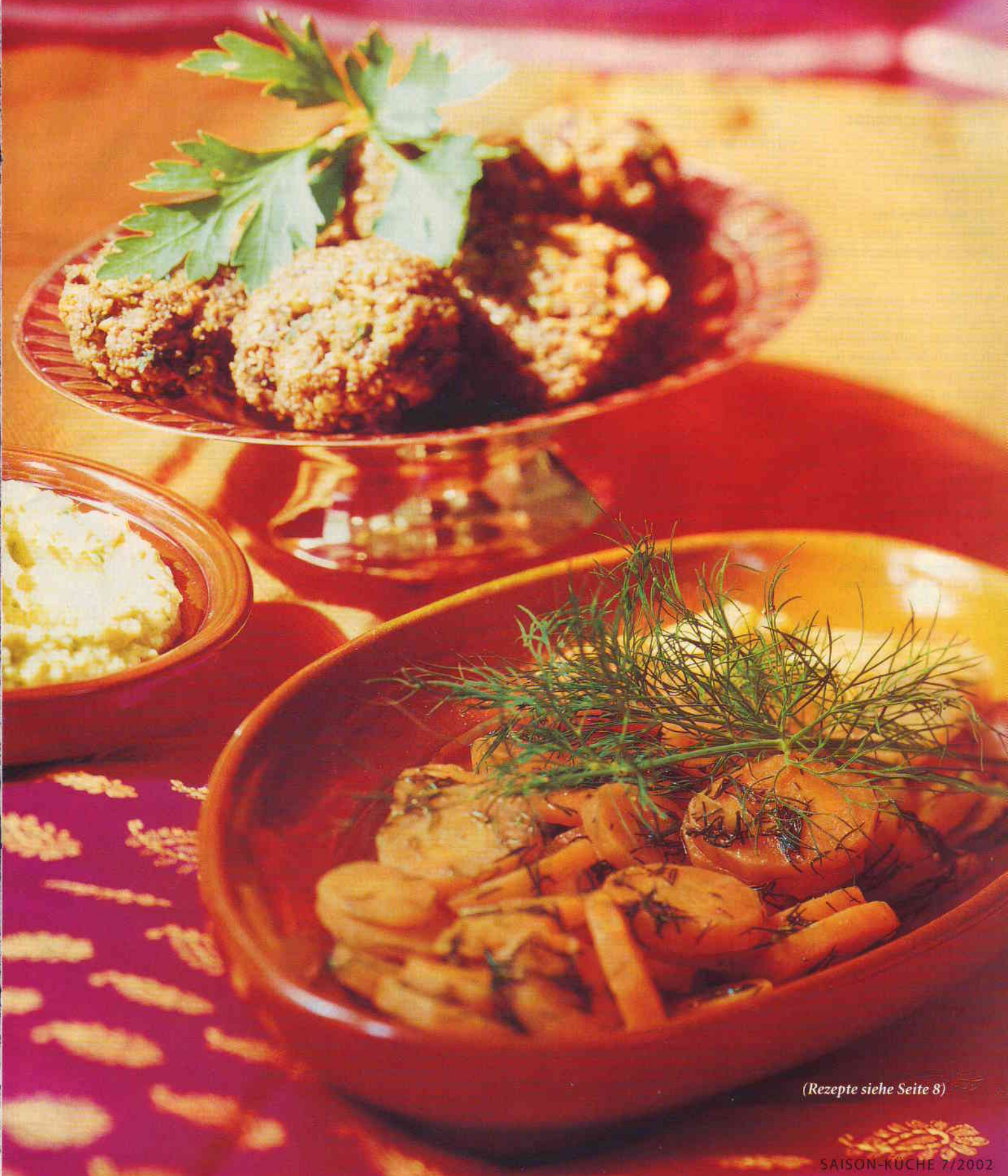
## Orientalisches Buffet

# Mezze – Tafeln wie e

*Vor langer Zeit haben die Sultane die Welt erobert. Aus Kleinasien, Afrika und Europa brachten sie die raffiniertesten Rezepte mit nach Hause. Duft, Wohlgeschmack und die Lust am Würzen zeichnen die orientalische Küche aus – Attribute, die sich bei der traditionellen Mezze-Tafel voll auskosten lassen. Mezze sind die opulenten Vorspeisen, mit denen man sich gerne satt isst. Das Herrliche an der Mezze-Tafel ist, dass es fürs Wann und Wieviel keine Regeln gibt: Als kalte Häppchen und warme Amuse-Bouches können sie den Auftakt zu einem Essen geben, tilgen aber als Hauptspeise auch den grossen Hunger. Mit fünf Portionen sind zwei Schlemmerfreudige fürstlich bedient!*



# n Sultan



(Rezepte siehe Seite 8)

(Foto siehe Seiten 6 und 7)



## SINDBADS ERBSEN MUS

### Hummus

#### Kichererbsenpüree

- 1 Dose Kichererbsen
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 1/2 dl Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 TL Korianderpulver
- Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl, Paprika nach Belieben

Kichererbsen gut abspülen. Die Petersilie fein schneiden. Zusammen mit Wasser und den restlichen Zutaten im Mixer pürieren. In eine Schale geben. Nach Belieben wenig Olivenöl und Paprika darüber geben.

Hummus mit 3-4 EL Tahini verfeinern. Tahini ist eine Sesampaste und kann im Reformhaus oder in orientalischen Läden gekauft werden.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Ganze Menge ca. 17 g Eiweiss,  
49 g Fett, 48 g Kohlenhydrate,  
2950 kJ/700 kcal



## AUS WESIRS KÜCHE

### Karottensalat

- 5 Zweige Dill
- 300 g kleine Karotten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2-3 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl

1 Vier Zweige Dill fein schneiden. Die Karotten in Scheiben schneiden. Zusammen mit Dill, 1 TL Salz und

1 EL Zitronensaft in eine Pfanne geben und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Das Wasser abgiessen und die Karotten erkalten lassen.

2 Olivenöl und Zitronensaft mit den Karotten mischen. Salzen, pfeffern und mit Dill dekorieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Ganze Menge ca. 5 g Eiweiss,  
34 g Fett, 22 g Kohlenhydrate,  
1750 kJ/420 kcal



## SULTANS LEIBSPEISE

### Falafel

#### Kichererbsenkugeln

Ergibt ca. 12 Stück

- 100 g Kichererbsen
- 50 g weisse Bohnen
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Korianderkraut
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Paprika
- 1/2 TL weisser Pfeffer gemahlen
- 1/2 TL Salz
- Öl zum Frittieren

1 Am Vortag: Kichererbsen und Bohnen einweichen.

2 Am Zubereitungstag: Hülsenfrüchte absieben und trocken tupfen. Portionenweise im Mixer zu einer krümeligen Masse pürieren. Kräuter, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Backpulver und Gewürze dazu geben und gut mischen. 12 Kugeln formen und leicht flach drücken. Im 180 °C heissen Öl portionenweise ca. 5 Minuten frittieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten  
+ 12-24 Stunden einweichen

Ganze Menge ca. 35 g Eiweiss,  
46 g Fett, 90 g Kohlenhydrate,  
3850 kJ/920 kcal



## AUS DEM MORGENLAND

**Libanesisches Brot**

Ergibt 8 Fladenbrote

**7 g Trockenhefe**  
**2 TL Zucker**  
**2,5 dl Wasser** *lauwarm*  
**1/2 TL Salz**  
**500 g Mehl**  
**2 EL Olivenöl**

**1** Hefe und Zucker im Wasser einrühren. Salz und Mehl mischen und mit dem Hefewasser und Olivenöl zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.

**2** Den Ofen auf 240 °C aufheizen. Den Teig leicht zusammendrücken und in 8 Stücke teilen. Fladen von ca. 20 cm Ø auswallen. Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Portionenweise ca. 5 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
 + 70 Minuten aufgehen

*Pro Fladenbrot ca. 7 g Eiweiss,  
 3 g Fett, 46 g Kohlenhydrate,  
 1000 kJ/240 kcal*

## DAS FEUER DER SHEHERAZADE

**Filfil Har**

*Peperoniragout*

**1 rote Peperoni**  
**2 reife Tomaten**  
**25 g Pinienkerne**  
**1 Zwiebel**  
**2 EL Olivenöl**  
**2-3 TL Harissapaste**  
**1/2 TL Salz**  
**1 EL Honig**  
**1 TL Kreuzkümmel**

**1** Ofen auf 240 °C vorheizen. Peperoni und Tomaten auf ein Blech legen und 15 bis 20 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Stellen aufweist. In eine Schüssel geben und 15 Minuten zugedeckt stehen lassen.

**2** Die Pinienkerne im noch heißen Ofen 2–3 Minuten rösten. Peperoni und Tomaten schälen, entkernen und in 3 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebel grob schneiden und im Olivenöl kurz andünsten. Gemüse, Pinienkerne und die restlichen Zutaten zu den Zwiebeln geben und ca. 10 Minuten unter häufigem Wenden garen. Lauwarm servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
 + 20 Minuten rösten

*Ganze Menge ca. 11 g Eiweiss,  
 36 g Fett, 21 g Kohlenhydrate,  
 1900 kJ/450 kcal*

**HARISSA-PASTE**

Ein arabischer Scharfmacher, der einem, im Unmass genossen, gerne die Tränen in die Augen treibt. Die Würzpaste besteht nämlich vornehmlich aus eingekochten Chilischoten und weiteren Feuerkräutern, die je nach regionalen Vorlieben variieren können: Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepeffer und auch mal Pfefferminze runden den feurigen Cocktail ab. Geknausert wird mit Harissa jedoch nicht – weder beim Marinieren von Fleisch noch beim Würzen von Suppen und Couscous. In der orientalischen Küche wird Harissa oft auch separat in einer Schale serviert, in die man dann – mehr oder weniger tief – seine Speisen tunkt. Ersatzhalber Sambal Oelek verwenden.





## COUSCOUS

Grundlage der ursprünglich nordafrikanischen Spezialität ist der Weizengriess, der aus gemahlenden und zu Kügelchen gerollten Weizenkörnern besteht. Im Süden der arabischen Länder wird für die Zubereitung auch Hirse verwendet. Beim traditionellen, stark gewürzten, mit Hammelfleisch und Gemüse zubereiteten Couscous-Eintopf wird der Griess nach ursprünglicher Manier in einer doppelstöckigen «Couscoussière» gegart: Unten liegt Fleisch und Gemüse, auf der zweiten Etage quillt der Griess.

## FATIMAS DIP

### Labnee

#### Joghurt-Dip

500 g Bio-Joghurt *nature*

2-3 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer *aus der Mühle*

1 TL Korianderpulver

Korianderblätter *für die Dekoration*

**1 Am Vortag:** Joghurt in einem Kaffeefilter oder einer Gaze über einer Schüssel entwässern.

#### 2 Am Zubereitungstag:

Knoblauch zum Joghurt pressen, pikant würzen und gut mischen. Mit Korianderblättern dekorieren.

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten  
+ 12 Stunden entwässern

Ganze Menge ca. 20 g Eiweiss,  
18 g Fett, 35 g Kohlenhydrate,  
1650 kJ/400 kcal

## AUS SULTANS TOPF

### Tabbouleh

#### Boulgoursalat

100 g Boulgour

12 Cherry-Tomaten

1 Frühlingszwiebel

40 g glatte Petersilie

10 Pfefferminzblätter

2-3 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer *aus der Mühle*

Boulgour ca. 40 Minuten in Wasser einweichen. Inzwischen Tomaten klein würfeln und Zwiebel in feine Scheiben

schneiden. Petersilie und Pfefferminze fein schneiden. Boulgour gut abtropfen lassen. Alles zusammen mit Zitronensaft und Öl mischen. Salzen, pfeffern.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
+ ca. 40 Minuten einweichen

Ganze Menge ca. 18 g Eiweiss,  
35 g Fett, 83 g Kohlenhydrate,  
3050 kJ/730 kcal

## KALIFEN-SPIESS

### Poulet Kebab

Ergibt 15 Stück

400 g Pouletbrustschnitzel

1 Bund glatte Petersilie

2 Zweige Pfefferminze

2 TL Kreuzkümmel *gemahlen*

1 TL Korianderpulver

1 TL Kurkuma

1 TL weisser Pfeffer *gemahlen*

15 Spiesschen 15-20 cm lang

Das Pouletfleisch sehr fein schneiden oder durch den Fleischwolf drehen. Petersilie und Pfefferminzblätter fein hacken und samt den Gewürzen dazu geben. Zu einer geschmeidigen Masse kneten. Daraus 15 Kugeln formen. Diese ca. 7 cm lang ausrollen und auf Spiesschen stecken. Auf dem Grill oder in der beschichteten Bratpfanne ringsum ca. 15 Minuten braten.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Pro Stück ca. 6 g Eiweiss,  
0,6 g Fett, 1 g Kohlenhydrate,  
140 kJ/33 kcal



## ALADDINS FRÜCHTE

## Süss-saure Pfirsiche

2-3 feste Pfirsiche

SUD:

2 dl Apfelessig  
2 dl Wasser  
150 g Honig  
6 Pfefferkörner  
2 Zimtstangen  
2 Gewürznelken  
einige Safranfäden

Pfirsiche achteln. Den Sud aufkochen, die Hitze reduzieren und die Pfirsichspalten darin ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Pfirsiche heraus nehmen und auf eine Platte legen. Den Sud auf die Hälfte einkochen. Über die Pfirsiche giessen.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten  
+ 30 Minuten garen

Ganze Menge ca. 5 g Eiweiss,  
2 g Fett, 184 g Kohlenhydrate,  
3300 kJ/790 kcal

## CHALIFAS HÄPPCHEN

## Gebratener Feta

200 g Feta  
2 EL Sesamsamen  
1 EL Sumak  
2 EL Olivenöl  
2-3 EL Honig flüssig

Den Feta vierteln und jedes Stück in 3 Tranchen schneiden. Sesam und Sumak mischen und die Käsescheiben beidseitig damit bestreuen. Im erhitzten Öl auf beiden Seiten kurz braten. Auf einen Teller geben und mit Honig beträufeln.



Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Ganze Menge ca. 36 g Eiweiss,  
81 g Fett, 33 g Kohlenhydrate,  
4200 kJ/1000 kcal

## HAREMS-MAHL

## Fleischküchlein

Ergibt 12 Stück

1 kleine Zwiebel  
1 TL Fenchelsamen  
2 EL Pinienkerne  
1/2 TL Zimt  
1/2 TL Koriander  
1/2 TL Sumak  
1 EL Olivenöl  
200 g Kalbshackfleisch  
1 Kuchenteig 320 g, rechteckig  
ausgewallt

1 Die Zwiebel fein schneiden. Fenchelsamen, Pinienkerne und Gewürze in einer Pfanne kurz rösten. Öl und Zwiebeln dazu geben und kurz dünsten. Erkalten lassen und mit dem Fleisch mischen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen. Aus dem Teig 12 Rondellen von 8 cm Ø stechen. Das Fleisch zu 12 Kugeln formen und auf die Rondellen legen. Den Teigrand an 3 Stellen hochziehen und die Ecken gut zusammendrücken. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
+ 25 Minuten backen

Pro Stück ca. 6 g Eiweiss,  
8 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,  
570 kJ/140 kcal

## SUMAK

Sind keine Zitronen zur Hand, greift der orientalische Koch gerne zum Sumak, das an den Tischen des Orients über Kebab und Fattush gestreut wird. Es würzt mit seiner sauerfruchtigen Note auch gegrilltes Fleisch und Fisch. Sumak ist in orientalischen Lebensmittelläden erhältlich. Als Ersatz: Zitrone für den Geschmack, Paprika für die Farbe verwenden.





## POPEYE IM ORIENT

### Spinatküchlein

Ergibt 14 Stück

**1 kleine Zwiebel**  
**1 EL Olivenöl**  
**150 g Spinat**  
**1 dl Wasser**  
**2 EL Sultaninen**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**30 g Feta**  
**1 Kuchenteig** 320 g, rechteckig  
ausgewallt  
**1 Ei**

**1** Die Zwiebel fein schneiden und im Olivenöl kurz andünsten. Spinat und Wasser dazugeben und mitdünsten, bis er zusammenfällt. Sultaninen begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Salatsieb auskühlen lassen.

**2** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Feta in 14 Stücke schneiden. Aus dem Teig 28 Rondellen von 6 cm Ø stechen. Spinat und Käse in die Mitte von 14 Teigkreisen verteilen. Teigrand mit wenig Wasser bestreichen. Die restlichen Rondellen darauf legen und die Ränder gut andrücken. Das Ei verknöpfen, die Küchlein damit bestreichen und in der Ofenmitte ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
+ 25 Minuten backen

Pro Stück ca. 2 g Eiweiß,  
6,5 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,  
470 kJ/112 kcal



## FEE PERI BANUS ZAUBER

**Baba Ganoush***Auberginendip*

**1 grosse Aubergine** ca. 350 g  
**30 g glatte Petersilie**  
**2-3 Zehen Knoblauch**  
**4 EL Zitronensaft**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle

**1** Backofen auf 240 °C vorheizen. Die ganze Aubergine auf einem Backblech in der Ofenmitte ca. 30-40 Minuten rösten. In einer Schüssel zugedeckt etwas auskühlen lassen.

**2** Inzwischen Petersilie und Knoblauch fein schneiden. Die Aubergine schälen und das Fleisch fein hacken. Mit Petersilie, Knoblauch und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Fein gewürfelte Tomaten oder Oliven untermischen oder mit Tahini (Sesampaste) verfeinern.**

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
 +ca. 40 Minuten rösten

Ganze Menge ca. 8 g Eiweiss,  
 1 g Fett, 28 g Kohlenhydrate,  
 650 kJ/155 kcal

## ALI BABA UND DIE 20 RÄUBER

**Wara Einab***Gefüllte Weinblätter*

Ergibt ca. 20 Stück

**1/2 Glas Weinblätter** eingelegt  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**5 EL Olivenöl**  
**150 g Risottoreis** z.B. Carnaroli  
**2 EL Pinienkerne**  
**1 TL Zimt**  
**1 Prise Nelkenpulver**  
**2 TL Zucker**  
**je 2 Zweige Dill, Pfefferminze und Petersilie**  
**4 Dörraprikosen**  
**2 EL Zitronensaft**  
**2 dl Wasser**

**1** Die Weinblätter kurz blanchieren, kalt abschrecken und entrollen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in 1 EL Öl andünsten. Reis, Pinienkerne, Gewürze und 1 TL Zucker ca. 3 Minuten mit-

decken und unter Rühren 10 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.

**2** Kräuter und Aprikosen fein schneiden und zum Reis mischen. Füllung auf die Weinblätter verteilen, die Seiten einschlagen und einrollen. In einen Bräter legen. 1 TL Zucker, restliches Öl, Zitronensaft und 2 dl Wasser darübergeben. Die Rollen mit einem Teller beschweren. Bei kleinster Hitze zugedeckt 1 Stunde garen. Wenn nötig etwas Wasser nachgiessen.

**Anstelle von Weinblättern frische Lattichblätter blanchieren.**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten  
 + 1 Stunde garen

Pro Stück ca. 1 g Eiweiss,  
 3,5 g Fett, 8 g Kohlenhydrate,  
 280 kJ/67 kcal

**KICHERERBSEN**

Erdig bis nussig schmecken die Hülsenfrüchte, die in der arabischen und nordafrikanischen Welt als Grundnahrungsmittel dienen. Bei uns sind Kichererbsen meist nicht grün und frisch, sondern in getrockneter, blasser Form erhältlich und müssen deshalb vor dem Garen 12 Stunden lang in Wasser eingelegt werden. Sie eignen sich gut zum Pürieren (z.B. als Hummus), geröstet und gesalzen schmecken sie ebenso lecker wie Erdnüsse.





**Fattush****Brotsalat**

**1 Pitta-Fladen** (Seite 27) oder libanesisches Brot (Seite 9)

**100 g Gurke**

**1 reife Tomate**

**4 Radieschen**

**2 Stängel Stangensellerie**

**1 Frühlingszwiebel**

**20 g glatte Petersilie**

**10 Pfefferminzblätter**

**SAUCE:**

**2-3 EL Zitronensaft**

**3 EL Olivenöl**

**1 TL Salz**

**Pfeffer aus der Mühle**

**1 TL Sumak nach Belieben**

**1** Ofen auf 200 °C vorheizen. Pittabrot teilen und 5–10 Minuten knusprig backen. In Stücke brechen.

**2** Gurke, Tomaten und Radieschen würfeln. Sellerie und Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Petersilie und Pfefferminze fein hacken. Alles mischen. Die Saucenzutaten verrühren. Kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Ganze Menge ca. 16 g Eiweiß, 40 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 2900 kJ/690 kcal

**ORIENT-EXPRESS****Gewürzbrötchen**

Ergibt 16 Brötchen

**1 Pizzateig** 300 g

**Salz**

**Gewürze zum Bestreuen**, z.B. getrockneter Thymian, Paprika, Pfeffer, Koriander, Sumak

**2-3 EL Olivenöl**

Backofen auf 240 °C vorheizen. Aus dem Pizzateig 16 Kugeln formen und flach drücken. Mit Salz und Gewürzen bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln und ca. 12 Minuten in der Ofenmitte backen

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten + ca. 12 Minuten backen

Pro Stück ca. 2 g Eiweiß, 3 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 300 kJ/71 kcal