

**KENE MENE MUH**

**UND DRIN BIST DU**

LEVANTINISCHE

**MEZZE PARTY**

---

Ein orientalisches Sommermenü!

## Kalte Mezze

### Spinat Tsatsiki

200 g Spinat

1 fein gehackte Zwiebel

2 gehackte Knoblauchzehen

1 großen Becher Joghurt

Zaatar und Salz nach Geschmack

Die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl andünsten, den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Danach den Spinat gut abtropfen lassen und mit dem Joghurt und dem Zaatar vermengen.

### Humus

250 g Kichererbsen, eingeweicht und ohne Salz gekocht (Wasser aufheben!)

Saft von 1 Zitrone

8-10 EL Öl

4 gehackte Knoblauchzehen

4-6 EL Tahine nach Geschmack

Kreuzkümmel gemahlen, Cayennepfeffer, Salz

Die Kichererbsen mit Öl, Zitrone, Knoblauch und Tahine pürieren, die Konsistenz dabei mit etwas von dem Kochwasser nach Geschmack anpassen. Danach mit Salz und Gewürzen abschmecken

### Mutabal

1 große Aubergine

6-8 Löffel Tahine

2-3 EL Zitronensaft

1 fein gehackte Knoblauchzehe

Chilipulver, gemahlener Kreuzkümmel, Salz

Die Aubergine an mehreren Stellen einstechen, damit sie nicht aufplatzt, und im Ofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen

Unter fließendem Wasser abkühlen und häuten. Das Auberginenfleisch zerkleinern und mit Tahine, Zitronensaft und Knoblauch mittels Pürierstab pürieren, bis ein weicher Brei entsteht. Mit Pfeffer und Salz, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.

## Kalte Mezze

### Ful Medames (gekochte Bohnen)

500 g getrocknete Bohnen (z.B. Fava), 4 Zehen Knoblauch, 1/2 TL Cumin, 1/2 Bund Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft (1 - 2 Zitronen), Salz, Cayennepfeffer

Die Bohnen über Nacht einweichen lassen und dann in reichlich Wasser köcheln lassen, bis die Bohnen sehr weich sind. Dann den Knoblauch fein hacken zusammen mit dem Kreuzkümmel und Salz dazu geben und noch eine Stunde weiterkochen, bis das Wasser möglichst aufgesogen ist. Derweil die Petersilie von den groben Stängeln befreien und hacken. Zitronensaft auspressen.

Wenn die Bohnen fertig sind ggf. nochmals mit etwas Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Etwas Zitronensaft und Petersilie sowie reichlich Olivenöl zugeben und alles mit einer Gabel zerdrücken (keine glatte Paste machen). Mit mehr Zitrone, Petersilie und Olivenöl garnieren, etwas Cayennepfeffer drüberstreuen und zu Fladenbrot servieren.

### Labneh

1l Ziegenjoghurt, Salz, ein Spritzer Zitronensaft, Olivenöl, Paprika, Zaatar und/oder Sumac

Den Joghurt über Nacht in einem Mulltuch abtropfen lassen. Am nächsten Tag sparsam salzen und auf einen Teller streichen. Nach Geschmack mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit Paprika, Zaatar oder Sumac würzen.

### Zucchini-Baba Ganoush

5 ca. gleich große Zucchini (800g)

2 Knoblauchzehen

1 Zitrone

75 ml Olivenöl

½ Bund Petersilie

2 Zweige grüne Minze

4 EL Granatapfelkerne (1/2 Granatapfel)

schwarzer Pfeffer, Salz

Grill des Backrohr auf 230 Grad vorheizen. Zucchini auf einem Backblech verteilen und unter dem Grill 45 Minuten dunkel rösten. Dabei immer wieder wenden. Abkühlen lassen, halbieren und Fruchtfleisch herauskratzen. Fruchtfleisch in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und fein reiben. Mit dem Abrieb einer halben Zitrone und dem Saft der ganzen Zitrone, Olivenöl, einer guten Prise Pfeffer und ½ TL Salz unter das Fruchtfleisch rühren. Dabei dieses etwas zerdrücken. Petersilie inkl. zarter Stiele fein hacken in einer Schale mit allen Zutaten anrichten.

# Kalte Mezze

## Fattoush

200 ml Milch und 200 g Joghurt am Vorlag verrühren und kaltstellen

250 g altbackenes Fladenbrot

750 g frisches, saftiges Rohkostgemüse (gemischt) nach Geschmack, etwa Paradeiser, Gurken, Radieschen, Paprika usw.

2 Frühlingszwiebel

3 bis 4 Zweige frische und 1 EL getrocknete Minze

1/2 Bund Petersilie und/oder Koriander

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

3 El Zitronensaft

2 El fruchtigen Essig

60 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Sumach oder Zaatar zum Bestreuen

Das Rohkostgemüse in gefällige Stücke (Paradeiser in Würfel, Radieschen in Scheiben etc.) und die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Das Brot in grobe Stücke reißen und in einer großen Schüssel mit dem Gemüse vermengen.

Die Joghurt-Milchmischung mit den gehackten Knoblauchzehen, Zitronensaft, Essig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter grob hacken mit dem Dressing zum Salat geben und gut vermengen. Gute 10 Minuten ziehen lassen und mit Sumach oder Zaatar bestreut servieren.

## Tabouleh

1 großer Bund glatte Petersilie und 8 Zweige frische Minze

1 Zwiebel, 3 Tomaten

3 El feiner Bulgur (grobem Bulgur mit heißem Wasser im Verhältnis 1 zu 1 vorher quellen lassen)

2 kleine Zitronen, 6 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Petersilie und Minze waschen und trockentupfen und abzupfen. Die Kräuter ganz fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel mit etwas Salz fein hacken und beides mit dem Bulgur unter die Kräuter mengen. Den Bulgur 15 min ziehen lassen. Das Tabouleh mit dem Zitronensaft und Olivenöl übergießen, pfeffern und gründlich durchheben. Nach Belieben können Sie Rosinen, Pinienkerne frischen Koriander dazugeben.

# Gewürzmischungen

## Harissa

10 kleine scharfe rote Chili

1 roter Spitzpaprika

3 Knoblauchzehen

10 EL Olivenöl

½ TL Salz

1 TL gemahlener Koriander

1 TL Kreuzkümmel

Grill des Backrohrs auf 220 Grad vorheizen. Stiele und Kerne der Chilischoten entfernen, halbieren und 30 Minuten in warmes Wasser einweichen.

Paprika entstielen vierteln, entkernen und mit Hautseite nach oben auf das Backblech setzen. Unterm Grill auf der obersten Schiene 8-10 Minuten rösten bis sich die Haut dunkel verfärbt. Paprika in einer Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und 10 Minuten abkühlen lassen. Anschließend die Haut abziehen (oder fertige im Glas kaufen).

Knoblauchzehen mit Chilischoten, Paprika, Olivenöl, Salz, Koriander und Kreuzkümmel mit einem Pürierstab fein pürieren.

## Zaatar

3 EL weißer Sesam

3 EL getrockneter Thymian

2 EL getrockneter Oregano

2 EL getrockneter Majoran

4 TL Sumach

4 TL gemahlener Kreuzkümmel

Sesam ohne Fett in einer Pfanne anrösten, auskühlen lassen. Mit Thymian, Oregano, Majoran, Sumach und Kreuzkümmel vermischen.

# Warme Mezze

## Blumenkohl aus dem Ofen

1 Blumenkohl, In Raschen zerteilt

4 Knoblauchzehen In der Schale

1TL Curmin gemahlen, 1EL Salz. 3 EL Olivenöl

Cumin, Salz und Olivenöl verrühren und den Blumenkohl damit marinieren. Mit den Knoblauchzehen in eine Auflaufform geben und bei 260 Grad im Ofen etwa 30 Minuten backen. Mit Tahine servieren.

## Melanzani-Linsen-Eintopf

100 g braune Linsen

600 g Melanzani

5 EL Olivenöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleine scharfe rote Chili

½ TL scharfes Paprikapulver

400 g passierte Tomaten, 1 TL Tomatenmark

50 ml Granatapfelsaft

1 Zweig Minze

Salz, schwarzer Pfeffer

Linsen in einem Topf mit reichlich kaltem Wasser zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln, bis sie weich sind. Durch ein Sieb abseihen.

Melanzani in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden und kräftig salzen. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Melanzani von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Auf Teller beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Beides in der Pfanne mit dem restlichen Olivenöl glasig anbraten. Chili entkernen, fein hacken. Chili, Paprikapulver, Tomatenmark und Granatapfelsaft einrühren. Melanzani und Linsen in die Pfanne geben und unterrühren. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen mit Minze und Petersilie bestreut servieren.

# Frittierte Mezze

## Falafel

250 g getrocknete Kichererbsen - 8 Stunden eingeweicht

1 kleine Zwiebel und 2 Knoblauchzehen, grob gehackt

1/2 Bund Koriander und 3 Stängel Petersilie abgezupft

Je 1/2 TL Cumin und Koriander und etwas Piment, gemörsert, 1/2 TL Natron, 1 Prise Zimt, Salz, Pfeffer

3 EL Sesam, Öl zum Frittieren

Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch, Kräutern und 50 ml Wasser pürieren. Dann Natron, Gewürze, Salz und Pfeffer untermengen.

16 kleine Bällchen Formen und in Sesam wälzen, dann portionsweise in heißem Öl frittieren, abtropfen lassen und mit Tahine anrichten.

## Linsenreis

250 g grüne Linsen

200 g Basmatireis

4 große Zwiebeln

2 ½ TL Ras El Hanout

3 EL Weizenmehl

½ Bund Petersilie

350 ml Pflanzenöl

150 g griechischer Joghurt

2 EL Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

2 TL Kreuzkümmel

1 TL gem. Kurkuma

2 TL Koriander

Linsen mit kaltem Wasser bedecken und 10 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden, in einer Schüssel mit Mehl vermischen und goldbraun herausbacken, abtropfen lassen.

Olivenöl erhitzen, Kreuzkümmel und Koriander 1 Minute bei mittlerer Hitze mitrösten. Reis Kurkuma, Ras el Hanout da zu geben, 1 Minute anbraten. Mit 350 ml Wasser aufgießen, Linsen einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen zugedeckt bei geringer Hitze ca. 15 Minuten Herd abschalten und 5 Minuten ohne Deckel nachziehen lassen.

Petersilie fein hacken, Joghurt glattrühren. Die Hälfte der frittierten Zwiebel unter den Reis mischen mit Salz und Pfeffer abschmecken mit restlichen Zwiebeln,, Joghurt und Petersilie anrichten.

# Süßes

## Halva mit Mandeln

500 ml Milch

200 g Zucker

1/2 TL Melange Orient oder eine andere Blüten-Gewürzmischung

90 g Butter

150 g Gries

3-4 EL grob gehackte Mandeln

Zuckersirup und Pistazien zum Garnieren

Die Milch und den Zucker in einem Topf erwärmen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Danach die Gewürze dazugeben und warm halten. Die Butter in einem anderen Topf erhitzen, den Gries dazugeben und etwa 15 Minuten unter ständigem Rühren goldgelb rösten.

Nun die Milch und die Mandeln gut einrühren und das Halva danach zugedeckt etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Nach Belieben flach in eine Form streichen und fest werden lassen und dann in Rauten schneiden. Mit etwas Sirup und Pistazien bestreut servieren.

## Erdbeeren-Minze Salat

500 g Erdbeeren

3 EL Orangenblütenwasser

2 TL gemahlener Zimt

1-2 EL Pinienkerne nach Belieben

fein gehackte frische Minze

Die Erdbeeren putzen und nach Belieben schneiden und mit dem Zimt und Blütenwasser vermengen. Die Pinienkerne anrösten und mit der Minze untermengen.

## weitere Rezepte...

### Kibbeh

#### Teig:

75 g feinen Bulgur  
200 g Lammfleisch aus der Keule, in Würfel geschnitten  
1 Zwiebel  
1/2 Bund Petersilie  
1 Chilischote (ohne Kerne)  
Salz

#### Fülle:

1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl oder Butterschmalz  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Pinienkerne  
120 g Lammfaschiertes  
2 TL Baharat  
Kerne von 1/2 Granatapfel  
Salz, Öl zum Frittieren

Bulgur mit 90 ml Wasser bedecken und 15 Minuten quellen lassen, dann abseihen. Den Bulgur mit den Fleischwürfeln zweimal durch den Fleischwolf lassen (feine Scheibe) Zwiebel, Chili und Petersilie fein hacken und in die Masse kneten, gut salzen.

Für die Fülle die Zwiebel hacken und in Öl mit dem Lorbeerblatt und 1 EL Pinienkernen glasig dünsten. Lorbeerblatt entfernen und mit Faschierten, den Gewürzen und 1 EL Granatapfelkernen vermischen und salzen.

Aus dem Bulgurteig 12 Kugeln formen, mit dem Daumen eine Vertiefung in jede Kugel drücken und etwas Fülle hineingeben. Die Kugel wieder verschließen und Spitz zulaufend formen. Portionsweise in heißem Öl frittieren (etwa 4 Minuten), dann abtropfen lassen und mit den restlichen Pinienkernen und Granatapfelkernen garnieren.

### Fladenbrot

375 g Mehl + 125 g zum Kneten  
1/2 TL Salz  
360 ml warmes Wasser  
7g Germ, gemischt mit 1 TL Zucker  
Olivenöl

Hefe und Zucker mit 120 ml warmem Wasser angießen, gut mischen und 10 -15 min rasten lassen. Mehl und Salz mischen und die Hefemischung sowie 240 ml Wasser nach und nach zugießen, dabei mit einem Holzlöffel zu einer homogenen Masse verrühren. Den Teig in eine Schüssel geben und gut mit Öl benetzen. dann zugedeckt an einem warmen Ort etwa 3 Stunden gehen lassen.

Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche solange kneten, bis er nicht mehr klebt und kleine Teigkugeln daraus formen. Weitere 10 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 230 Grad stellen, dann die Teigkugeln auswalken und 3 bis 4 Minuten backen, dann wenden und weitere 2 Minuten backen. Mit einer Gabel einstechen, warm servieren oder in Klarsichtfolie aufheben.

## **Auberginen mit Pistazien und Rosinen**

750 g Auberginen

100 g Rosinen, in 150 ml Apfelsaft (oder Granatapfelsaft) eingeweicht

100 g Pistazien ohne Schale

1 El Cumin (ganz)

4 El Tomatenmark

1 Dose gehackte Tomaten

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

3 EL Harissa (Chilipaste)

Frische Minze in feine Streifen geschnitten

Salz, Butterschmalz oder Olivenöl zum Braten

Die Auberginen waschen und in einem Topf mit Butterschmalz oder Öl gut anbraten, dann aus dem Topf nehmen und bei 100 Grad in den Ofen geben. Den Cumin und den Knoblauch in den selben Topf geben, kurz anbraten und das Tomatenmark einrühren und weiter schmoren. Die Rosinen mit dem Saft dazugeben und einkochen, dann die Tomaten, Harissa und die Pistazien einrühren. Die Auberginen wieder in den Topf geben, gut vermengen und schmoren, bis sie ganz weich sind. Zum Schluss die Minze unterheben, nach Geschmack salzen und warm servieren.

## **Thina**

75 g Tahine, 75 g Naturjoghurt, Saft von 1 Zitrone, Salz, Olivenöl

Tahine und Zitronensaft verrühren, unter den Joghurt heben und salzen, mit Olivenöl beträufelt servieren.