

BETTINA MATTHAEI | MOHAMAD SALAMEH

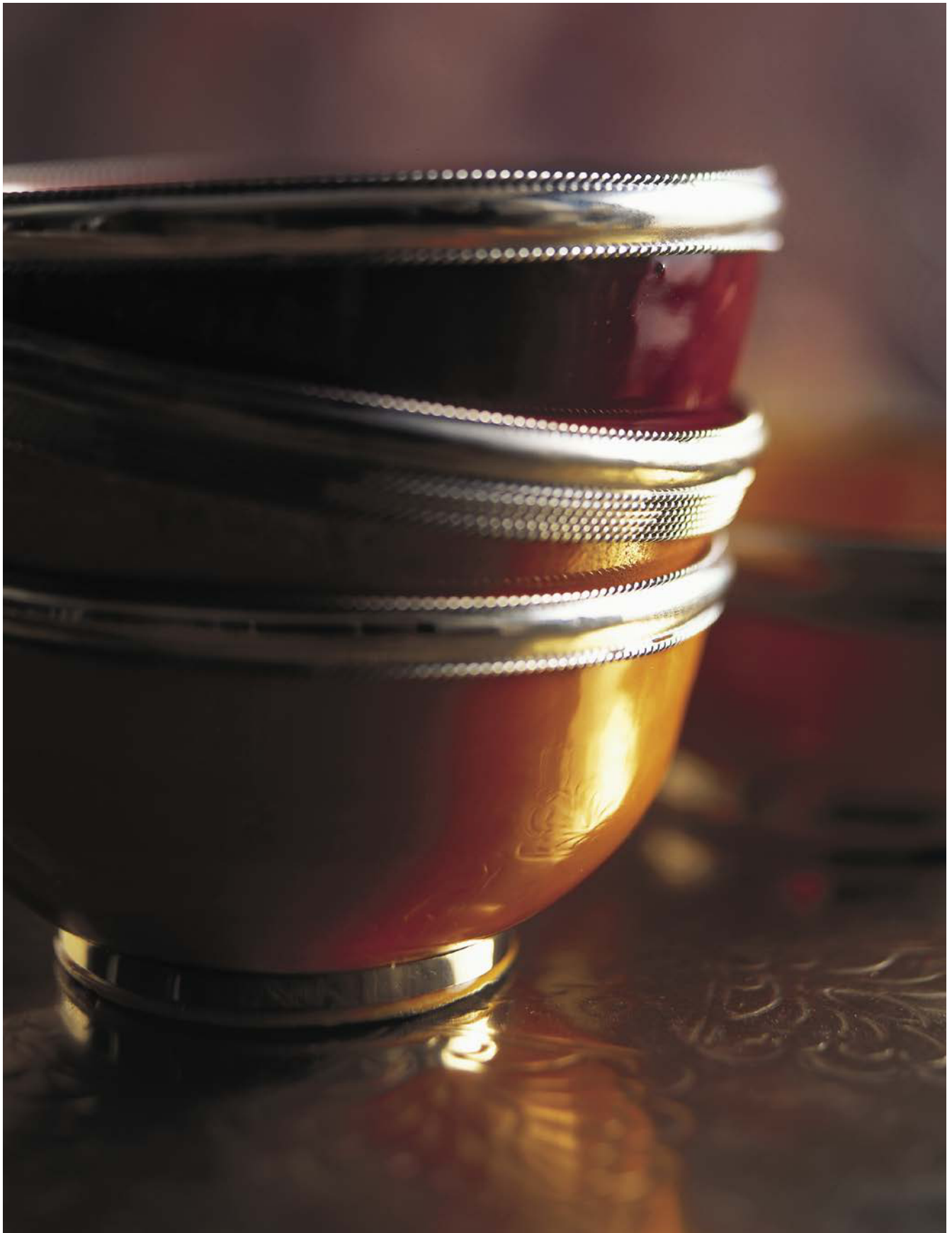
MEZZE

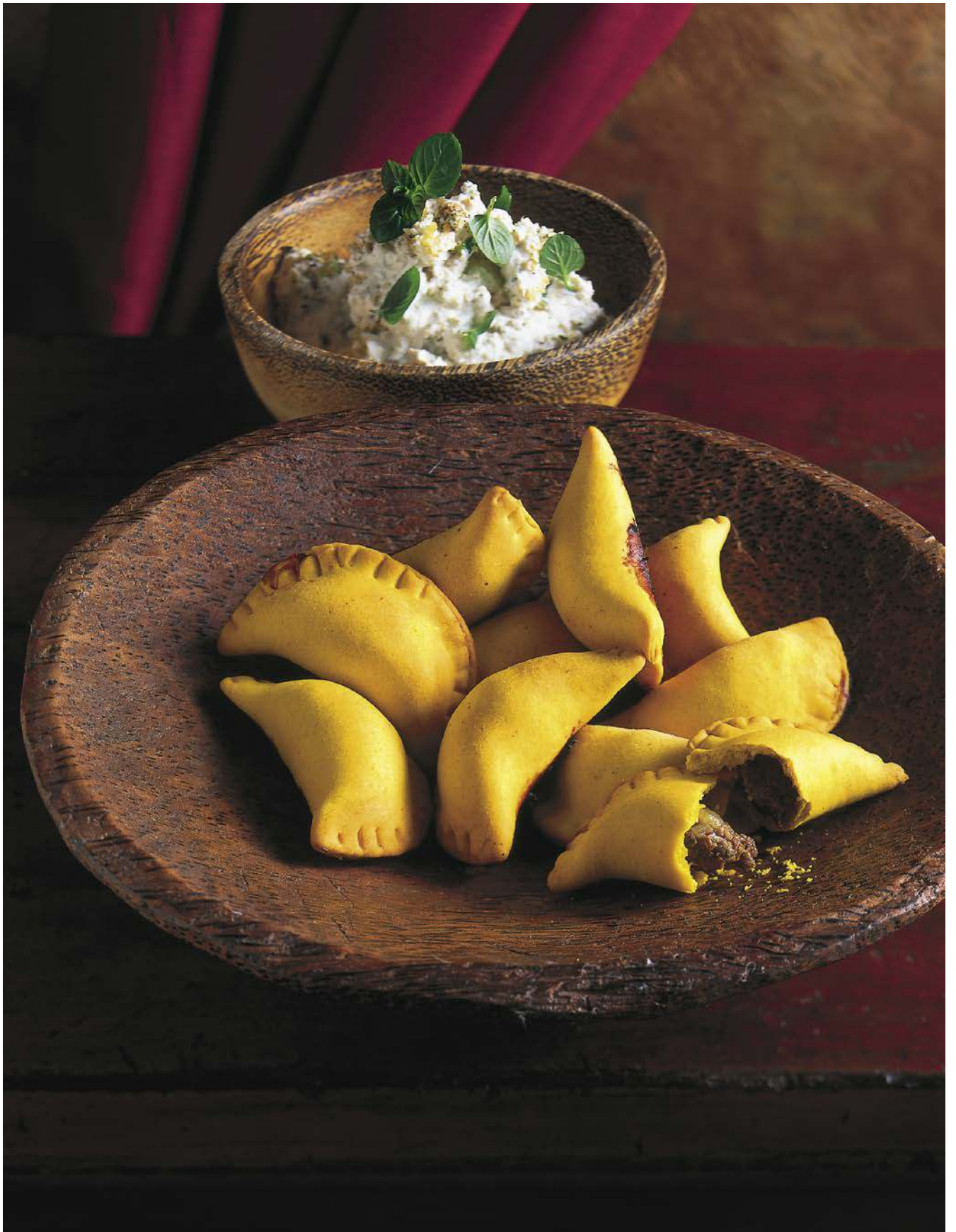
Ein magischer Genuss



INHALT

- 6 **Vorwort**
- 9 **Im Reich der feinen Vorspeisen**
Reportage aus dem Libanon
- 29 **Mezze traditionell**
Träumen Sie von einem Sommer-Picknick im Olivenhain: mit Klassikern von cremigem Hummus bis zu knusprig-frischem Brotsalat, von Gewürzkarotten bis zu frittierten Sardinen. Unverfälscht und ehrlich.
- 61 **Feine und neue Mezze**
Hier kommen die modernen Aromen des Orients: von honig-marinierter Paprika über zitronige Hähnchenbälle bis hin zu Artischocke mit Mandelsauce. Leicht und fantasievoll.
- 95 **Mezze opulent**
Diese Köstlichkeiten versetzen Sie in einen Sultanpalast: von Wachteln mit Walnusspflaumen über fruchtiges Lammfilet auf Granatapfel-Kirsch-Sauce bis hin zu edlem Safrangelee. Ein Fest für die Sinne.
- 129 **Desserts**
Schwer zu entscheiden, ob sie der Höhepunkt eines üppigen Mahles sind oder die heimliche Hauptsache: duftende Kaffeespezialitäten, erfrischende Sorbets und honigsüße Kleinigkeiten.
- 146 **Küchentechnik und Gebrauchsanweisung**
Eine kleine Mengelehre und interessante Küchentipps.
- 148 **Gewürze und Grundrezepte**
Gewürzmischungen, köstliche Saucenrezepte, Fladenbrot und Sesamkringel und bunte Reisvariationen.
- 156 **Vorschläge für Mezzetafeln**
Für viele Gelegenheiten: ganz einfach, blitzschnell, sommerlich und winterlich, Luxus pur, vegetarisch, klassisch, ...
- 158 **Glossar**
Wissenswertes über orientalische Zutaten von Berberitze bis Yufkateig.
- 163 **Zum Weiterlesen**
Ganz persönliche Literaturtipps machen Lust auf mehr.
- 164 **Register**
- 168 **Impressum**





Im Bild vorne: Gefüllte Halbmondtäschchen;
hinten: Minze-Walnuss-Joghurt

GEFÜLLTE HALBMONDTÄSCHCHEN

Für den Teig:

150 g Mehl | Salz | 1 Msp. Kurkumapulver

1 EL weiche Butter | 1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

1 Schalotte | 2 EL Pinienkerne

150 g Lammhackfleisch

Salz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1/2 TL Baharat (s. Seite 148)

1 TL getrockneter Oregano | 1 Msp. Cayennepfeffer

Backpapier für das Blech

Zubereitungszeit: 50 Min.

Ruhezeit: 30 Min.

Backzeit: ca. 15 Min.

Pro Portion ca. 260 kcal

1 | Das Mehl in eine Schüssel sieben. Mit 1 Prise Salz und Kurkuma mischen. Butter und Öl mit den Fingern einarbeiten, bis ein etwas »sandiger« Teig entsteht. Nach und nach 80–90 ml Wasser untermischen und so lange kneten, bis der Teig elastisch ist. In Folie wickeln und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

2 | Für die Füllung Schalotte schälen, fein würfeln. Mit Pinienkernen, Hackfleisch, etwas Salz und den Gewürzen mischen.

3 | Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Teig ausrollen. Kreise von ca. 7 cm Ø ausstechen. Jeweils einen Löffel voll Füllung auf eine Hälfte setzen und den Teig darüber zusammenklappen. Die Teigränder gut verschließen und mit Gabelzinken ein regelmäßiges Muster hineindrücken.

4 | Die Halbmonde auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

Vegetarische Variante mit Feta

1 kleine Poreestange waschen, putzen, fein hacken. 1/2 Bund Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. 120 g Feta und 1 Eigelb mit der Gabel zerdrücken, mit frisch gemahlenem Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Kurkumapulver würzen. Feta mit 4 EL gehacktem Porree und 3 EL gehackter Petersilie mischen und in die Halbmonde füllen.

MINZE-WALNUSS-JOGHURT

1 kg Joghurt (1,5 %)

Salz

200 g Walnusskerne

1 unbehandelte Limette

1 Bund Minze

1–2 TL Akazienhonig

1/2 TL gemahlener Cumin

2 TL gemahlener Koriander

2 TL getrocknete Minze

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 25 Min.

Abtropfzeit: ca. 8 Std.

Ruhezeit: ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 475 kcal

1 | Ein Sieb mit einem sauberen Tuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Joghurt mit 1 TL Salz verrühren, in das Sieb geben und im Kühlschrank mindestens 8 Std. abtropfen lassen.

2 | Die Walnusskerne in einer trockenen Pfanne rösten. Abkühlen lassen und sehr fein hacken. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen und sehr fein hacken. Limettensaft auspressen. Frische Minze abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Einige beiseite legen, den Rest fein hacken.

3 | Den abgetropften Joghurt mit 2 TL Limettensaft, der Limettenschale, Honig, Cumin und Koriander gut mischen. Die getrocknete Minze zwischen den Fingern fein verreiben und mit Walnüssen und frischer Minze unterheben. Alles mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

4 | Den Joghurt vor dem Servieren mit den restlichen Minzeblättchen dekorieren.

WALNUSS-LAMM-BÄLLCHEN

80 g Walnusskerne

2 kleine Möhren (ca. 120 g)

1 Bund glatte Petersilie | 3 Stängel frische Minze

200 g Lammhackfleisch

Salz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1/4 TL Cayennepfeffer | 1/2 TL gemahlener Cumin

1/2 TL Zimtpulver

1 TL gemahlene getrocknete Orangenschale oder Arabisches Orangengewürz (s. Seite 149, ersatzweise abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Orange)

1 TL getrocknete Minze | 1 TL Granatapfelsirup

1 Eigelb | 4 EL Olivenöl | 200 g Joghurt (3,5 %)

Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Ruhezeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 340 kcal

1 | Walnusskerne fein hacken. Möhren putzen und schälen. 1 Möhre sehr fein würfeln (ca. 2 mm). Die andere mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden und beiseite stellen. Petersilie und Minze abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige Minzeblättchen beiseite stellen, den Rest und die Petersilie fein hacken.

2 | Fleisch mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Cumin, Zimt und getrockneter Orangenschale vermischen. Die getrocknete Minze zwischen den Fingern fein zerreiben und zugeben. Möhrenwürfel, gehackte Walnüsse, Petersilie, Granatapfelsirup, Eigelb und 1 EL Olivenöl zugeben, alles gründlich mischen.

3 | Den Fleischteig ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. In vier Portionen teilen, aus jeder Portion vier Bällchen formen. Bällchen in 2 EL Öl in 6–8 Min. von allen Seiten braten. Auf Küchenpapier entfetten.

4 | Aus Joghurt, restlichem Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und gehackter Minze einen Dip rühren. Die Bällchen mit den Möhrenstreifen und den Minzeblättchen garnieren. Dazu nach Belieben aus den Möhrenstreifen »Blumen« drehen, die Minze als »Blätter« dazustecken. Dazu den Dip servieren.

GEGRILLTE FEIGEN MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

1/4 l roter Traubensaft

5 TL Akazienhonig

1/2 TL getrockneter grüner Pfeffer

1/2 Bund Thymian

30 g Pistazienkerne

125 g Ziegenfrischkäse

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 große frische Feigen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Grillzeit: ca. 6 Min.

Pro Portion ca. 205 kcal

1 | Den Traubensaft mit 3 TL Honig aufkochen, in ca. 15 Min. bei starker Hitze offen zu einem Sirup einkochen. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Den grünen Pfeffer im Mörser zerstoßen und zum Sirup geben. Den Thymian abspülen und trockenschütteln. Einige Zweige beiseite legen, von den übrigen die Blättchen hacken. Pistazienkerne hacken.

2 | Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit restlichem Honig, Pfeffer, Thymian und Pistazien mischen.

3 | Die Feigen halbieren und in die Mitte eine leichte Vertiefung drücken. Die Feigenhälften mit der Käsemasse füllen, in eine feuerfeste Form setzen und in den Backofen (Mitte) schieben. Grillfunktion zuschalten. Feigen ca. 6 Min. grillen, bis sie weich sind und der Ziegenkäse leicht bräunt.

4 | Feigen heiß auf einem Spiegel von Traubensirup servieren und mit Thymianzweigen dekorieren.

Fruchtige Süße und pfeffrige Schärfe machen aus dem Klassiker eine Genuss-Sensation.

Tipp

Wer es milder liebt, ersetzt den Ziegenfrischkäse durch Ricotta





MEZZE OPULENT

EIN FEST FÜR DIE
SINNE: KÖSTLICH-
KEITEN WIE AUS
DEM PALAST DES
SULTANS

DIE REZEPTE



Im Bild vorne: Lammfilet mit Granatapfel-Kirsch-Sauce;
hinten: Salatschiffchen mit Linsen-Nuss-Salat

Mezze opulent

LAMMFILET MIT GRANATAPFEL-KIRSCH-SAUCE

4 Lammfilets (à 60–70 g)

1 TL getrockneter grüner Pfeffer

1 Bund frischer Thymian

2–3 EL Öl

1 EL Pinienkerne

1/2 Granatapfel

200 ml Kirschsafte

1 EL Speisestärke

1 TL getrockneter Oregano

2 EL Granatapfelsirup

1/2–1 TL Zucker

Zubereitungszeit: 55 Min.

Marinierzeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 240 kcal

1 | Lammfilets von Häutchen und Fett befreien und trockentupfen. Grünen Pfeffer im Mörser zerstoßen. Thymian abspülen und trockenschütteln. 4 kleine Zweige beiseite legen. Die restlichen Thymianblättchen abstreifen. Die Hälfte fein hacken, mit 1/2 TL grünem Pfeffer und 1 EL Öl mischen. Die Lammfilets darin ca. 30 Min. marinieren.

2 | Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Ca. 3 EL Granatapfelkerne aus der Granatapfelhälfte lösen (s. Seite 146). 3 EL Kirschsafte mit Speisestärke verrühren und beiseite stellen. Restlichen Saft mit 1/2 TL grünem Pfeffer, Oregano und Granatapfelsirup erhitzen und 10 Min. köcheln lassen.

3 | Angerührte Stärke in den Saft rühren, die Sauce 1–2 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Sauce durch ein Sieb passieren. Nach Belieben mit Zucker abschmecken. Granatapfelkerne und Thymianblättchen zugeben.

4 | Lammfilets im restlichen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Das Fleisch schräg aufschneiden, salzen und pfeffern. Mit der Sauce anrichten. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Thymianzweigen dekorieren.

SALATSCHIFFCHEN MIT LINSEN-NUSS-SALAT

2 kleine Schalotten | 2 Gewürznelken

100 g grüne Berglinsen (z. B. Du Puy)

1 Lorbeerblatt | 1 Gemüsezwiebel (ca. 350 g)

50 g Walnusskerne

2 EL Olivenöl | 1 EL Akazienhonig

1 TL Baharat (s. Seite 148)

Salz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1/2 TL Cayennepfeffer

3 EL Granatapfelsirup

2 kleine Köpfe Romana-Salat (»Little Gem«)

1 Bund glatte Petersilie | 1 Granatapfel

Zubereitungszeit: 1 Std.

Pro Portion ca. 300 kcal

1 | Schalotten schälen und mit je 1 Gewürznelke spicken. Die Linsen waschen. Mit 1/4 l Wasser, Schalotten und Lorbeerblatt zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 30 Min. köcheln lassen, bis sie knapp gar sind.

2 | Inzwischen die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Walnusskerne hacken. Die Zwiebel in einer Pfanne im Olivenöl bei geringer Hitze in 25–30 Min. dünsten, bis sie weich sind. Die Zwiebel an den Pfannenrand schieben, Walnusskerne in der Mitte kurz anrösten. Mit der Zwiebel mischen. Honig zugeben und unter Rühren karamellisieren lassen. Mit Baharat, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Vom Herd nehmen.

3 | Die Linsen abgießen, Lorbeerblatt und Schalotten entfernen. Mit Granatapfelsirup und Salz würzen. Abkühlen lassen.

4 | Salat putzen, in Blätter teilen, abspülen und trockentupfen. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Granatapfel öffnen (s. Seite 146) und 2–3 EL Kerne herauslösen.

5 | Linsen mit Petersilie und Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Linsen-Nuss-Salat in die Salatblätter füllen und mit Granatapfelkernen bestreuen.

MELONE MIT GEEISTER MOHNSAHNE

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 kleine reife Galiamelone
- 2 EL feiner brauner Zucker
- 3 EL Mohnsaat
- 1 TL Zimtpulver
- 250 g Sahne
- 2 Stängel Minze

Zubereitungszeit: 25 Min.

Gefrierzeit: ca. 6 Std.

Pro Portion ca. 290 kcal

1 | Die Zitrone heiß waschen, trockenreiben und Schale fein abreiben. 2 EL Saft auspressen. Melone halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und mundgerecht klein schneiden. Mit 1 EL Zucker und Zitronensaft mischen. Abgedeckt kalt stellen.

2 | Mohn fein mahlen, mit Zitronenschale und Zimt mischen. Sahne steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Die Mohnmischung unterheben. Die Mohnsahne in eine Schale füllen und abgedeckt 4–6 Std. ins Tiefkühlfach stellen.

3 | Die Minze abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Mit einem Löffel Nocken von der Mohnsahne abstechen und die Nocken mit den Melonenwürfeln anrichten. Mit Minzeblättchen dekorieren.



ORIENTALISCHER ORANGENSALAT

- 4 Orangen
- 1 EL Orangenblütenwasser
- 3 EL brauner Zucker
- 2–3 EL Walnussöl (ersatzweise Olivenöl)
- 1 TL Zimtpulver
- 2 Stängel Minze
- 2 EL Pistazienkerne

Zubereitungszeit: 15 Min.

Kühlzeit: ca. 2 Std.

Pro Portion ca. 220 kcal

1 | Die Orangen wie einen Apfel schälen, so dass die Haut vollständig entfernt wird, in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.

2 | Die Orangenscheiben mit dem Orangenblütenwasser beträufeln und mit Zucker bestreuen. Mit Öl beträufeln und mit Zimt bestäuben. Bis zum Servieren kalt stellen.

3 | Inzwischen die Minze abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Pistazien hacken. Den Orangensalat mit Pistazien bestreuen und mit Minze dekorieren.



ORIENTALISCHER MINZTEE

8 Stängel frische Minze

2 TL Gunpowder-Tee (chinesischer grüner Tee)

4–6 EL Zucker

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion ca. 80 kcal

1 | Die Minze abspülen und trockenschütteln. 1 l Wasser zum Kochen bringen. Die Teeblätter mit 1/4 l kochend heißem Wasser übergießen. Das Wasser sofort wieder wegschütten, um den Teestaub zu entfernen.

2 | Die Teeblätter mit dem restlichem Wasser aufgießen. Den Zucker zugeben. Den Tee ca. 2 Min. ziehen lassen, umrühren und ca. 1 weitere Min. ziehen lassen.

3 | Die Minzestängel in die Gläser stellen und mit dem Tee aufgießen. Den Minztee heiß servieren.



KAFFEE-SORBET

140 g brauner Zucker

1/2 TL gemahlener Kardamom

1/4 TL gemahlene Vanille

2 TL dunkles Kakaopulver

350 ml kalter, starker Kaffee

1 EL Zitronensaft | 1 EL ganze Kaffeebohnen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Gefrierzeit: ca. 7 Std.

Pro Portion ca. 150 kcal

1 | 100 ml Wasser mit 100 g Zucker aufkochen und so lange köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Kardamom, Vanille und Kakaopulver unterrühren. Abkühlen lassen. Mit kaltem Kaffee mischen. Zitronensaft durch ein Sieb zugeben. In einer Metallschüssel abgedeckt ins Tiefkühlfach stellen. Nach ca. 2 Std. die Mischung vom Rand aus durchrühren. Dies alle 30 Min. wiederholen, bis sich ein feinkristallines Sorbet gebildet hat. Das dauert je nach Höhe des Gefäßes 3–5 Std.

2 | Kaffeebohnen grob zerkleinern. Übrigen Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Kaffeebohnen splitter zugeben und rühren, bis sie mit dem Karamell überzogen sind. Auf Backpapier abkühlen lassen und auseinander brechen. 30 Min. vor dem Servieren die Servierschalen kalt stellen. Das Sorbet darin anrichten, mit Kaffeebohnen splintern bestreuen.



Mezze – die Welt der arabischen Vorspeisen

Nirgendwo anders entfaltet sich die Pracht der orientalischen Küche so eindrücklich wie bei den kleinen kalten und warmen Vorspeisen.

Die besten finden sich im Libanon. Unsere sehr persönliche Reportage führt Sie dorthin: In eine arabische Kultur zwischen Tradition und Moderne.

Die über 120 klassischen und neuen Rezepte verführen mit Raffinesse und feinen Aromen. Lassen Sie sich anregen und entdecken eine der besten Küchen der Welt.



WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-3606-0



9 783833 836060

www.gu.de



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

G|U