

MATTHIAS F. MANGOLD

ORIENTKÜCHE

Mit Mezze & Co. ins Morgenland



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

So würzt der Orient

- 4 Vorwort: Märchenhaft lecker
- 5 Wo, bitte, geht's zum Orient?

Umschlagklappe hinten:

Bulgurküche

6 AUF DER STRASSE

- 8 Pitabrot
- 10 Ayran
- 11 Falafel mit Feta
- 12 Spinat-Schafskäse-Börek
- 14 Lahmacun
- 18 Foul mit Tomaten

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



20 AUF DEM TISCH

- 22 Hackbällchen mit Kirschen
- 24 Lammragout mit Aprikosen
- 26 Huhn in Zitronenbrühe
- 28 Hähnchen-Gemüse-Couscous**
- 30 Safranreis mit Pilzen
- 31 Schakshuka
- 32 Scharfe Chorba
- 34 Lammköfte mit Pistazien
- 36 Lammtajine
- 40 Bastilla

COVER-
REZEPT

- 52 Libanesischer Orangenkuchen
- 54 Baklava
- 56 Gebackene Feigen
- 57 Milchreis mit Rosenwasser
- 58 Wassermelonen-Granita
- 59 Dattelkonfekt
- 59 Orangen-Dattel-Shake

42 DAZU & DANACH

- 44 Babaganoush
- 46 Hummus
- 47 Chermoula-Kartoffeln
- 48 Gefüllte Paprika
- 49 Gurkensalat mit Granatapfel
- 50 Vanillemöhren mit Kurkuma
- 51 Tabouleh

- 60 Register
- 62 Impressum



MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN
Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTEBILD SCANNEN
Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN
Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



AUF DER STRASSE

Streetfood – ein neuer Trend? Im Orient würde man sich darüber schlappplachen. Seit Menschengedenken findet dort das Leben auf den Straßen und Plätzen statt. Immer mit dabei: frisch gemachte kleine Speisen zum Essen an Ort und Stelle. Fastfood ganz slow – oder auch andersherum.



SPINAT-SCHAFSKÄSE-BÖREK

Wie gut, dass man hauchdünnen Yufkateig mit allem füllen kann, worauf man gerade Lust hat. Hier eine leckere vegetarische Variante.

1 Zwiebel
1 EL Butter
Salz
1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe
750 g Baby-Spinat
Muskatnuss
Pfeffer
200 g Schafskäse (Feta)
2 Eigelbe
5 Blätter Filo- oder Yufkateig
(Kühlregal)
2 EL schwarze Sesamsamen

Hand, Mund, weg! 

Für 10 Stück |
30 Min. Zubereitung |
20 Min. Backen
Pro Stück ca. 200 kcal, 8 g E,
15 g F, 10 g KH

- 1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Zwiebel goldgelb andünsten. Mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen und leicht karamellisieren. Den Knoblauch häuten, fein hacken und untermischen.
- 2** Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Spinat waschen und gut trocken schleudern. In die Pfanne zu den Zwiebeln geben und mitdünsten, sodass er zusammenfällt, dabei nach Bedarf portionsweise arbeiten. Vom Herd ziehen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und unter den Pfanneninhalt mischen.
- 3** Die Eigelbe mit einer Gabel verquirlen. Den Yufkateig aus der Verpackung nehmen und die Blätter mit dem Messer halbieren. Ein halbes Blatt quer auf die Arbeitsplatte legen und mit Eigelb bepinseln. Einen Löffel Spinat-Feta-Mischung auf den unteren Teil des Teigblatts geben, die Seiten nach innen umschlagen und das Teigblatt mit der Füllung aufrollen. Auf diese Art alle Teigblätter füllen und einrollen.
- 4** Die Rollen mit Eigelb bepinseln, mit Sesam bestreuen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 20 Min. goldgelb und knusprig backen. Die Börek-Rollen herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Nach Belieben lauwarm oder vollständig ausgekühlt servieren.



LAMMTAJINE

Das Schmorgericht gart im Orient in einem speziellen Tontopf, der Tajine. Es gelingt aber auch vorzüglich im Ofen, ganz klassisch im Bräter gegart.

1,5 kg Lammfleisch
aus der Keule
1 kg festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
12–14 Safranfäden
1 EL grob gemahlener Kreuz-
kümmel
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL scharfes Paprikapulver
4 EL Olivenöl
1 Zitrone
125 g schwarze Oliven
(entsteint)
Salz | Pfeffer

One-Pot orientalisches

Für 6 Personen |
25 Min. Zubereitung |
20 Min. Marinieren |
1 Std. 5 Min. Garen
Pro Portion ca. 830 kcal,
49 g E, 60 g F, 24 g KH

- 1 Das Fleisch parieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und so groß würfeln wie das Fleisch. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in einer Schüssel mit Safran, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika und 2 EL Olivenöl mischen und 20 Min. marinieren.
- 2 Den Backofen auf 180° vorheizen. In einem großen Bräter das restliche Öl erhitzen und das Fleisch und die Kartoffeln darin bei starker Hitze ca. 5 Min. unter ständigem Rühren anbraten. Die Zitronensäure auspressen und den Saft zum Fleisch geben. Den Deckel auf den Bräter legen und das Fleisch im Backofen zugedeckt ca. 30 Min. schmoren.
- 3 Die Oliven zugeben, den Deckel wieder schließen und die Tajine weitere ca. 30 Min. garen, bis das Fleisch weich ist, aber nicht übergart. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

VARIANTE GEMÜSE-TAJINE

Verwenden Sie anstatt Lammfleisch Rote Bete! Einfach schälen (am besten mit Einweghandschuhen), in grobe Würfel schneiden, mit den Kartoffeln anbraten, würzen und im Ofen bissfest schmoren.



LIBANESISCHER ORANGENKUCHEN

Ein Nachtisch muss nicht immer komplett süß sein. Die leichten Bitterstoffe der Orangenschale setzen einen tollen Kontrapunkt.

3 große Bio-Orangen
6 Eier (M)
230 g Zucker
200 g gemahlene Haselnüsse
60 g gehackte Haselnüsse
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
200 g Zartbitterkuvertüre
(55 % Kakao)
1 EL Pistazienkerne
Außerdem:
1 TL Butter und 1 EL Mehl
für die Form

Bittersüße Sinfonie

Für 1 Springform (ca. 24 cm Ø,
12 Stück) |
20 Min. Zubereitung |
1 Std. 30 Min. Garen |
1 Std. 10 Min. Backen
Pro Portion ca. 370 kcal,
8 g E, 23 g F, 33 g KH

- 1 Die Orangen heiß waschen, zwei in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, sodass die Früchte gerade bedeckt sind. Den Deckel auflegen und bei geringer Hitze 1 Std. 30 Min. köcheln lassen. Die dritte Orange beiseitestellen. Gegarte Früchte abgießen, etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden, die Kerne entfernen und die Früchte mitsamt Schale fein pürieren.
- 2 Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Form am Boden und am Rand gründlich ausbuttern und mit Mehl ausstreuen. Die Eier in einer Rührschüssel gut schaumig schlagen. Zucker, gemahlene und gehackte Nüsse, Backpulver und Salz unterrühren, dann die pürierten Orangen dazugeben und untermengen.
- 3 Den Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 10 Min. nicht zu dunkel backen (Stäbchenprobe machen). Sollte der Kuchen zu stark bräunen, rechtzeitig mit Alufolie abdecken. Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Dann aus der Springform lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
- 4 Die Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad bei geringer Hitze schmelzen und den Kuchen damit überziehen. Die Pistazien fein hacken, von der übrigen Orange die Schale in Zesten abziehen und beides auf die noch warme Schokolade streuen. Vor dem Servieren die Glasur fest werden lassen.





AROMATISCH-BUNTE WUNDERWELT

Schwelgen in den herrlichsten Aromen und Farben und eintauchen in den Riesenschatz voller sonniger Wohlfühlrezepte des Orients: Ob türkisch, marokkanisch, libanesisch oder israelisch inspiriert, bei Falafel, Börek, Safranreis, Lammtajine, Tabouleh, Baklava und Dattelnkonfekt ist Schlemmen einfach märchenhaft!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Die Welt der Düfte: In alltagstaugliche Rezepte verpackt

Von Harissa bis Zimt: So schmeckt 1001 Nacht



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 454 Länderküche
ISBN 978-3-8338-6467-4



9 783833 854674



www.gu.de

GU