

TANJA DUSY

LEVANTE

SO LEICHT, SO GUT

Schlanke Rezepte aus der Orientküche



G|U



INHALT

6	Vorwort
8	LEICHTE ORIENTKÜCHE
10	Die neue Levanteküche
13	Die gesunde Basis
14	Gewürzstark
17	Kräuterfrisch
18	Levante-Diät-Prinzip
21	Diät nach Maß
22	Levante-Grundvorrat
25	Levante-Specials
26	Gewürzmischungen
28	FRÜHSTÜCK - DER PERFEKTE START
34	Der passende Drink
38	MEZZE - KLEIN & FEIN
40	Von allem etwas
88	KALTE HAUPTGERICHTE & SALATE
90	Frisch & würzig
126	WARME HAUPTGERICHTE ZUM GENIESSEN
128	Warmes zum Sattwerden
188	Register
192	Impressum



DIÄT NACH MASS

Levanteküche ist bunt, vielfältig und voller überraschender Aromen. Trotzdem ist sie praktikabel, alltagsnah und weltzugewandt. Wer sich darauf einlässt, verliert nicht nur Gewicht, sondern tut sich Gutes und gewinnt jede Menge Lebensfreude.

HAUPTSACHE FRISCH

Die Levantediät gehorcht keinen allzu strengen Regeln, es gibt keine starren Diätpläne, Tabellen und/oder allzu viele Verbote. Dafür lautet das wichtigste Gebot: sich ganz einfach gut zu ernähren und dem Körper alles zu geben, was er braucht. Sämtliche Gerichte in diesem Buch basieren auf unverarbeiteten, naturbelassenen Lebensmitteln, die möglichst frisch zubereitet werden und somit noch alle gesunden Inhaltsstoffe enthalten. Das schmeckt man – ganz ohne Geschmacksverstärker, künstliche Aroma- oder Konservierungsstoffe. Gemüse sollte daher möglichst nur in kleineren Mengen frisch eingekauft und nicht zu lange (im Gemüsefach des Kühlschranks) gelagert werden. Kräuter bleiben am besten frisch, wenn man sie in feuchtes Küchenpapier schlägt und in einen Plastikbeutel verpackt im Gemüsefach lagert – so halten sie gut 3 bis 4 Tage.

Auch wenn man vielleicht viele exotische Zutaten und aufwändige Zubereitungsarten vermuten würde: Die Levanteküche braucht nur wenige typische Zutaten und eine begrenzte Anzahl immer wieder verwendeter Gewürze. Das meiste davon ist gut lagerbar und lässt sich als kleiner Vorrat anlegen.

ALLTAGSTAUGLICH

Die Rezepte in diesem Buch sind so konzipiert, dass sie in einem überschaubaren Zeitrahmen jedem leicht gelingen und damit auch in den normalen (Arbeits-)Alltag passen. Berufstätige finden in den Kapiteln Mezze und Kalte Hauptgerichte lauter Mahlzeiten,

die sich gut vorbereiten und auch transportieren lassen. Die Gerichte einfach am Abend zubereiten, verpacken (wie zu Beginn der jeweiligen Kapitel näher erläutert), am nächsten Tag mitnehmen und am Arbeitsplatz entspannt genießen.

FESTTAGSFEIN

Am einfachsten funktioniert eine Diät, bei der man gar nicht merkt, dass man Diät hält. Also eine Ernährungsform, die sich perfekt ins Leben integriert und fröhlicher Bestandteil davon wird. Wer will bei Einladungen schon am selbst mitgebrachten Salat knabbern, während andere am Tisch wohlgelaunt schlemmen, oder jede Essenseinladung absagen, weil nur nach strengem Plan gegessen werden darf. Mit der Levantediät ist das nicht nötig. Im Gegenteil, hier sollte man orientalische Gastfreundschaft und das Prinzip des gemeinsamen Essens und Teilens gleich als unverzichtbaren Bestandteil orientalischer Esstradition mit übernehmen. Darum gibt es auch das große Mezze-Kapitel zu Beginn dieses Buchs: Laden Sie Ihre Freunde ein und stellen Sie verschiedene Gerichte aus diesem Kapitel mit etwas Brot und einer großen Platte Rohkost sowie eventuell noch einem Salat aus dem zweiten Kapitel auf den Tisch. Jeder kann von allem kosten, isst aber im Endeffekt weniger oder gerade einmal so viel wie bei einer großen Mahlzeit, die er ansonsten alleine verspeisen würde. So packt einen garantiert nicht der übliche Diätfrust und die Waage am nächsten Tag zeigt auch: Schön war's, gut war's und richtig leicht war's!

FRISCHKÄSE MIT OFEN-BETEN

FÜR 2 PERSONEN • ZUBEREITEN: 15 MIN. • GAREN: 40 MIN. •
RUHEN: 12 STD. (ÜBER NACHT)
PRO PORTION: CA. 375 KCAL, 9 G E, 25 G F, 27 G KH

300 g griech. Joghurt (10 % Fett)
Salz
400 g kleine Rote Bete
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
½ Bio-Orange
¼ TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Aceto balsamico
½ TL Honig
2 EL Olivenöl
Pfeffer
2 Stängel Minze
1 TL Zatar (oriental. Gewürz-
mischung)

Ein feines Sieb mit einem Passiertuch so auslegen, dass es an den Rändern überhängt. Den Joghurt mit knapp ¼ TL Salz verrühren und in das Tuch geben. Das Tuch über dem Joghurt zusammendrehen und mit einer Schnur zu einem Säckchen zusammenbinden.

Das Säckchen an einem Kochlöffelstiel befestigen. Den Kochlöffel über eine große Schüssel hängen, sodass das Säckchen den Boden der Schüssel nicht berührt und die Molke abtropfen kann. Den Joghurt im Kühlschrank 8–12 Std. (am besten über Nacht) abtropfen lassen, sodass er zu einer cremigen Frischkäsemasse wird.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Roten Beten waschen, Blattansätze und Wurzeln abschneiden, die Knollen halbieren oder vierteln. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Die Roten Beten mit Knoblauch und Thymian in einer kleinen ofenfesten Form mischen. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 3 Msp. Orangenschale mit 3 EL Orangensaft, dem Kreuzkümmel, Essig, Honig und 1 EL Öl verrühren. Die Marinade mit den Roten Beten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Form mit Alufolie verschließen und die Roten Beten im Backofen (Mitte) 30–40 Min. garen (falls die Roten Beten dabei zu trocken werden, den übrigen Orangensaft dazugeben). Herausnehmen und lauwarm oder ganz abkühlen lassen, den Knoblauch herausfischen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Frischkäse flach auf einer Schale oder auf Tellern verstreichen und die Roten Beten darauf verteilen. Etwas Garsud und das übrige Öl darüberträufeln, mit Zatar und Minze bestreuen.





BLUMENKOHL-SHAWARMA-BITES MIT TOMATEN-PAPRIKA-DIP

FÜR 2 PERSONEN • ZUBEREITEN: 20 MIN. • GAREN: 35 MIN.
PRO PORTION: CA. 295 KCAL, 13 G E, 17 G F, 20 G KH

FÜR DIE BITES:

1 Blumenkohl (ca. 750 g)
½ Knoblauchzehe
120 g Joghurt (3,5 % Fett)
3 TL Limettensaft
1 ½ TL Baharat (arab. Gewürz-
mischung)
⅓ TL Kurkumapulver
½ TL Harissa (scharfe Würz-
paste)
⅓ TL getrockneter Thymian
Salz – Pfeffer
2 EL Butter

FÜR DEN DIP:

250 g passierte Tomaten
(Tetrapak)
1 kleine grüne Spitzpaprika
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
1 TL Limettensaft
⅓ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlener Koriander
½ TL Harissa (scharfe Würz-
paste)
Salz – Pfeffer
5 Stängel Koriandergrün

Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Für die Bites den Blumenkohl putzen, waschen und größere Röschen vom Strunk abschneiden. Den Knoblauch schälen, zum Joghurt in eine Schüssel pressen und mit Limettensaft, Baharat, Kurkuma, Harissa, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Die Butter schmelzen, kurz abkühlen lassen und unter den Joghurt rühren.

Den Blumenkohl in der Joghurtmischung wenden, sodass er möglichst vollständig damit überzogen ist. Die Röschen auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) 15–20 Min. garen. Dann wenden und in 10–15 Min. weich garen (der Blumenkohl sollte sich leicht einstechen lassen). Den Backofengrill dazuschalten, das Blech auf die obere Schiene geben und den Blumenkohl in 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

Inzwischen für den Dip die Tomaten in einen hohen Rührbecher oder den Blitzhacker geben. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften grob würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen, grob würfeln und mit den Paprika, Limettensaft und Gewürzen zu den Tomaten geben. Alles grob pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter den Dip rühren.

Die Blumenkohl-Bites auf einer Platte verteilen und den Tomaten-Paprika-Dip in einem Schälchen dazu servieren.

Levante-Light-Tipp: Arabische Shawarma ist gut gewürztes Fleisch, das auf einem Drehspieß ähnlich wie Döner Kebab gegrillt wird. Da auch Vegetarier von der tollen Würze profitieren sollen, wird sie hier zur Abwechslung in einer schlanken Variante mit Blumenkohl zubereitet.



HÄHNCHEN-SHAWARMA-WRAPS

FÜR 2 PERSONEN • ZUBEREITEN: 30 MIN. •
MARINIEREN: 12 STD. (ÜBER NACHT)
PRO PORTION: CA. 590 KCAL, 42 G E, 25 G F, 56 G KH

300 g Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
200 g griech. Joghurt (10 % Fett)
2 EL Limettensaft
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
¼ TL Kurkumapulver
¼ TL gemahlener Kardamom
¼ TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL Chilipulver
¼ TL getrockneter Thymian
Salz – Pfeffer
1 Mini-Salatgurke
2 Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
½ Bund Koriandergrün
¾ TL Sumach
1 TL Butter
2 Vollkorn-Tortilla-Fladen
(Fertigprodukt)

Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und längs in vier dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. 80 g Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Limettensaft und den gemahlenden Gewürzen (bis auf den Sumach) sowie Thymian verrühren, salzen und pfeffern. Das Hähnchenfleisch mit dem Gewürzjoghurt mischen und in einer verschließbaren Box im Kühlschrank 6–12 Std. (über Nacht) marinieren.

Die Gurke putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, die Viertel in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, die Kerne und Stielansätze entfernen, die Hälften in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Hälfte des Koriandergrüns mit Gurke, Tomaten und Zwiebel in einer Schüssel mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Koriandergrün mit dem restlichen Joghurt verrühren, mit ¼ TL Sumach, Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 225° vorheizen, dabei ein Blech miterhitzen (oben). Das Fleisch samt Marinade auf das heiße Blech legen, leicht salzen und im Backofen 12–15 Min. garen, dabei zwischendurch wenden. Dann den Backofengrill zuschalten, die Butter in Flöckchen auf dem Fleisch verteilen und das Fleisch in 3–5 Min. braun grillen.

Das Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen. Währenddessen die Fladen im Backofen nach Packungsangabe kurz erwärmen. Die warmen Fladen mit der Gemüsemischung belegen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und darauf verteilen, alles mit der Joghurtsauce beträufeln und mit dem übrigen Sumach bestreuen. Die Fladen aufrollen und die Shawarma-Wraps sofort servieren.

AUBERGINEN MIT HACKFLEISCH UND JOGHURT

FÜR 2 PERSONEN • ZUBEREITEN: 45 MIN.
PRO PORTION: CA. 350 KCAL, 28 G E, 17 G F, 19 G KH

2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 Auberginen
Salz – Pfeffer
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
4 Stängel Minze
2 Tomaten
1 Zwiebel
200 g mageres Rinderhackfleisch
¼ TL gemahlener Koriander
¼ TL Zimtpulver
2 Msp. gemahlener Piment
3 Msp. Chilipulver
1 TL Tomatenmark
2 EL Granatapfelkerne (nach
Belieben)

Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. 1 Knoblauchzehe schälen, durchpressen und mit 1 EL Öl verrühren. Die Auberginen waschen, längs halbieren, dabei den Stielansatz dranlassen. Die Schnittseiten kreuzförmig mit jeweils ca. 1 cm Abstand knapp 1 cm tief einschneiden und mit Knoblauchöl bestreichen. Die Auberginen mit den Schnittseiten nach oben auf das Blech legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Backofen (Mitte) in 35–40 Min. hellbraun braten. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

Inzwischen den Joghurt mit 1–2 EL Wasser zu einer glatten Sauce verrühren, mit Salz, Pfeffer und 3 Msp. Kreuzkümmel würzen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Tomaten waschen, halbieren, dabei die weichen Trennwände, Kerne und Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebel und den übrigen Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze langsam goldgelb dünsten. Den Knoblauch kurz mitbraten. Das Hackfleisch dazugeben und bei großer Hitze krümelig braun braten, dabei mit einem Rührlöffel klein zerteilen. Den übrigen Kreuzkümmel mit den restlichen Gewürzen darüberstäuben und unter Rühren kurz mitrösten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten, salzen, pfeffern und mit 5–6 EL Wasser ablöschen. Das Hackfleisch bei kleiner Hitze 5–8 Min. garen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Die Hälfte der Tomaten und Minze untermischen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Auberginen auf Teller legen, das Hackfleisch darauf verteilen und mit der Joghurtsauce beträufeln. Die übrigen Tomaten und die restliche Minze sowie nach Belieben Granatapfelkerne darüberstreuen. Die gebackenen Auberginen heiß oder lauwarm servieren.



SCHLANK WERDEN UND BLEIBEN MIT DER ORIENTKÜCHE



Schlemmen wie im Morgenland – und das ganz ohne schlechtes Gewissen! Hier zeigt sich die orientalische Küche von ihrer leichten Seite – **low carb, gemüsesatt und mit jeder Menge Aroma.**

Ob **Petersiliensalat mit gebratenem Halloumi, pikante Spinat-Shakshouka** oder **Safran-Honig-Huhn mit Fenchel**: Diese Gerichte verströmen den Duft des Orients und sind ganz nebenbei gut für die Figur. Genau richtig für alle Genießer, die das ein oder andere Kilo verlieren möchten!

EXTRA: Der **Levante-Light-Tipp** verrät leichte Varianten für beliebte Klassiker wie Falafel, Hummus, Taboulé & Co.

456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7327-0



9 783833 873270



www.gu.de