

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

VEGETARISCHE MEZZE

*Feinste Häppchen,
grandiose Vorspeisen*



GU

DAS PRINZIP: VEGETARISCHE MEZZE

KEINER VERMISST FLEISCH

Milchprodukte wie Joghurt und Frischkäse sowie unterschiedlichste Hülsenfrüchte sorgen für ausreichend Eiweiß und viel Geschmack.



KRÄUTERFRISCH UND GEWÜRZSATT

Frisches Grün und typische Gewürze geben allen Häppchen den besonderen, unwiderstehlichen Orient-Twist.

GANZ VIEL GEMÜSE

Vielfältig, bunt und voller Vitamine – mit möglichst saisonal gewähltem Gemüse schmecken Veggie-Mezze rund ums Jahr.

SO GEHT'S: LABNEH SELBER MACHEN



1 Ein feines Sieb mit einem sauberen (Mull-) Tuch auslegen. 400 g griechischen Joghurt (10 % Fett) mit $\frac{1}{4}$ TL Salz verrühren und in das Tuch geben. Das Tuch über dem Joghurt zu einem Säckchen zusammendrehen.



2 Das Säckchen mit einer Schnur zusammenbinden. Diese an einem Kochlöffel befestigen und so über eine Schüssel hängen, dass das Säckchen den Schüsselboden nicht berührt. Ca. 24 Std. im Kühlschrank abtropfen lassen.



3 Den cremigen Frischkäse direkt verwenden oder nochmals mithilfe des Tuches fest zusammendrehen und Flüssigkeit herauspressen. Aus der krümeligen Masse dann 6 Bällchen formen, dabei den Labneh zusammendrücken.



4 Die Bällchen in einem Bügelglas mit Öl bedeckt aufbewahren oder sofort servieren. Dafür z. B. noch in Sesam, Zataar, gehackten Kräutern, Pistazien oder Walnüssen wälzen und auf einer Platte mit etwas Salat anrichten.

ORIENTALISCH WÜRZIG

(ROSEN-)HARISSA

Ursprünglich stammt die scharfe Chilipaste aus der nordafrikanischen Küche. Mit mehr Gewürzen und Rosenblütenblättern ist nahöstliches Rosenharissa wesentlich milder und feiner im Aroma.

SCHWARZKÜMMEL

Viele kennen die intensiven, leicht bitter-scharfen schwarzen Samen von türkischem Fladenbrot. Sie sind auch unter dem Namen »Nigella« in türkischen und indischen Lebensmittelgeschäften zu finden.

SUMACH

Das violette Gewürz würzt nicht nur angenehm säuerlich, sondern toppt Dips und vor allem Joghurt auch optisch. Wer es nicht im türkischen Lebensmittelgeschäft bekommt, würzt stattdessen mit Zitronensaft.

KREUZKÜMMEL

Mit heimischem Kümmel hat der auch »Cumin« genannte Kreuzkümmel nur den Namen und entfernt das Aussehen gemein: Er schmeckt erdig, leicht herb und intensiv würzig. Sein Aroma prägt die Küchen weiter Teile der nahöstlichen Welt.

ZATAAR

Ist die Bezeichnung für eine wilde Thymianart, aber vor allem auch für eine Gewürzmischung damit. Wer kein Zataar bekommt, mischt getrockneten Thymian und Oregano sowie gerösteten Sesam in etwa gleichen Teilen und gibt einen etwas größeren Teil Sumach dazu.

RAS EL HANOUT & BAHARAT

Während erstere Gewürzmischung meist milder, wärmer und leicht blumig im Aroma ist, kommt Baharat deutlich schärfer und intensiver daher. Beide Mischungen können je nach Hersteller geschmacklich variieren und ersetzen sich zur Not auch einmal gegenseitig.



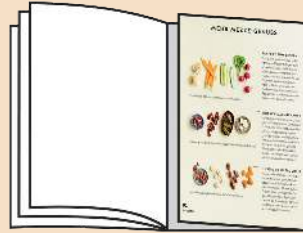
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

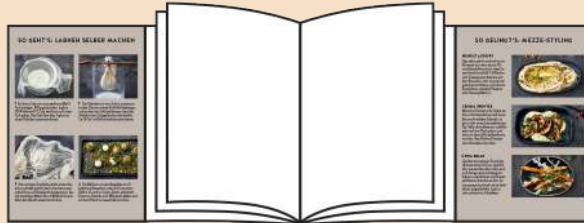
DAS PRINZIP:
VEGETARISCHE
MEZZE



MEHR
MEZZE-GENUSS



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
LABNEH SELBER
MACHEN



Immer griffbereit:
SO GELINGT'S:
MEZZE-STYLING

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 LET'S DIP



20 ZUM KNABBERN &
KNUSPERN



32 HAPPEN ZUM
SCHNAPPEN



46 GEMÜSE FRISCH
ANGEMACHT

04 DIE AUTORIN

05 HALLOUMI MIT MINZE

10, 19, 22, 26, 28, 37 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



LINSEN-KIBBEH-DIP

MACHT FLEISCHLOS GLÜCKLICH

200 g rote Linsen
75 g feiner Bulgur
Salz
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
1 ½ EL Tomatenmark
1 EL (Rosen-)Harissa
1 kleines Bund Petersilie
4 Stängel Minze
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL Zitronensaft
Pfeffer

GUT ZU WISSEN

Gewürztes Fleischtatar mit Bulgur («Kibbeh nayyeh») ist eine libanesische Spezialität. Dazu existieren viele Veggie-Varianten, z. B. auf Basis von Linsen oder Kartoffeln. Gessen wird Kibbeh wie ein Dip: einfach mit einem Stück (Fladen-)Brot aufnehmen.

1 Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit 450 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20–25 Min. sehr weich kochen. Falls nötig, zwischendurch wenig Wasser zugeben. Am Ende der Garzeit sollte noch ca. 5 mm hoch Wasser im Topf sein. Bulgur unterrühren, salzen und bei sehr kleiner Hitze oder ausgeschaltetem Herd zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 4 EL Öl erhitzen und beides darin goldgelb dünsten. Tomatenmark unterrühren und 1–2 Min. mitbraten. Dann Harissa einrühren, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Die Zwiebelmischung zur Linsenmasse geben. Alles kräftig vermengen, dabei die Linsen weiter breiig zerdrücken. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter getrennt fein hacken. 1–2 EL Petersilie beiseitelegen, die restliche Petersilie mit der Minze unter die Linsen mischen. Mit Kreuzkümmel, 3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Kibbehmasse flach in einer Schale verteilen, glatt streichen und mit einem Löffel kleine Mulden hineindrücken. Den Dip mit dem übrigen Olivenöl (1 EL) beträufeln und mit der restlichen Petersilie bestreuen.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
40 Min. Garen •
Pro Portion ca. 220 kcal, 7 g E, 9 g F, 23 g KH

GERÖSTETE KICHERERBSEN

GESUND UND CRUNCHY

2 Dosen Kichererbsen (à 240 g Abtropfgewicht) •
1 Knoblauchzehe • 3 EL Olivenöl • 2 TL Baharat
(oriental. Gewürzmischung) • ½ TL gemahlene
Kurkuma • Salz • Pfeffer

1 Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

2 Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Öl, Baharat und Kurkuma unterrühren, kräftig salzen und pfeffern. Die Kichererbsen zugeben und alles gut mischen. Dann auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in 30–40 Minuten knusprig braun rösten. Dabei zwei- bis dreimal mit einem Löffel umrühren.

3 Die Kichererbsen abkühlen lassen. Nach Belieben in einem verschließbaren Glas lagern.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
18 Min. Garen •
Pro Portion ca. 420 kcal, 14 g E, 37 g F, 9 g KH

GEWÜRZMANDELN

WÜRZIGE KNABBEREI

1 EL Olivenöl • 2 TL Honig • 2 TL Zucker •
1 EL Limettensaft • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
• 1 ½ TL Ras el Hanout (oriental. Gewürzmischung) • 2 Msp. Chilipulver • Salz • Pfeffer •
250 g Mandeln

1 Den Backofen auf 160° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Öl, Honig, 1 TL Zucker und Limettensaft verrühren. Kreuzkümmel, Ras el Hanout, Chilipulver, etwas Salz und reichlich Pfeffer vermischen. Gut die Hälfte der Würzmischung mit Öl und Mandeln verrühren.

2 Die Mandeln auf dem Blech verteilen, etwas Würzmischung darüberstreuen und salzen. Im Ofen (Mitte) 15–18 Min. rösten, aber nicht zu dunkel werden lassen. Dabei nach 7–8 Min. durchrühren, mit übriger Würzmischung und Zucker (1 TL) bestreuen. Auf dem Blech auskühlen lassen. Nach Belieben in einem verschließbaren Glas lagern.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung •
24 Std. Marinieren •

Pro Portion ca. 215 kcal, 4 g E, 21 g F, 2 g KH

GRÜNE KRÄUTER- OLIVEN 🍃

SUPEREINFACH

150 g grüne Oliven (entsteint, in Salzlake) •
1 Knoblauchzehe • ½ Bund Petersilie • ½ Bund
Koriandergrün • 40 g Mandeln • 5 EL Olivenöl •
½ Zitrone • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel •
Salz • Pfeffer

1 Oliven abtropfen lassen und längs halbieren. Knoblauch schälen und grob schneiden. Petersilie und Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter grob schneiden. Knoblauch, Kräuter, Mandeln und Olivenöl im Mixer in Intervallen grob pürieren.

2 Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale und 1–2 EL Saft zum Kräuterpüree geben und alles nochmals feiner pürieren. Das Püree mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Mit den Oliven mischen, in ein verschließbares Glas geben und ca. 24 Std. durchziehen lassen.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
15 Min. Backen •

Pro Portion ca. 415 kcal, 9 g E, 16 g F, 58 g KH

KNUSPRIGE FLADEN- BROTCHIPS 🍃

PERFEKT ZU VIELEN DIPS

2 große Dürüm-Fladen (türk. Fladenbrot à 200 g;
ersatzweise Lavash-Fladen oder Tortillas) •
1 TL getrockneter Thymian • ¼ TL edelsüßes
Paprikapulver • 4 EL Olivenöl • Salz

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Fladen in drei- oder viereckige chipsgroße Stücke schneiden. (Falls sie doppellagig sind, die Lagen vorher voneinander trennen.) Thymian zwischen den Fingern fein zerreiben, mit Paprikapulver und Öl verrühren. Die Brotstücke beidseitig dünn mit dem Würzöl bestreichen, auf einem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.

2 Die Chips im Ofen (Mitte) 5–7 Min. backen, dann wenden und in weiteren 6–8 Min. knusprig braun backen. Dabei gegen Ende der Garzeit darauf achten, dass die Chips nicht verbrennen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

GRÜNE KRÄUTER-OMELETT-WÜRFEL

FRÜHLINGSREZEPT

100 g Blattspinat
1 großes Bund Petersilie
½ großes Bund Koriandergrün
1 großes Bund Dill
1 große Zwiebel
3 EL Olivenöl
8 Eier (L)
2 EL Mehl
¼ TL Backpulver
100 g Schafskäse (Feta)
¾ TL gemahlene Kurkuma
Salz
Pfeffer

- 1** Spinat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter übereinanderlegen und klein schneiden. Petersilie, Koriandergrün und Dill waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen und die Kräuter grob schneiden.
- 2** Zwiebel schälen und klein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 2½ EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam goldgelb braten.
- 3** Inzwischen die Eier in einer großen Schüssel grob verquirlen. Mehl und Backpulver mischen. Schafskäse in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine ofenfeste Auflaufform (15 × 20 cm) mit dem übrigen Öl (½ EL) einfetten und glatt mit Backpapier auslegen.
- 4** Spinat und Kräuter zur Zwiebel geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5–8 Min. braten. Dabei sollen beide zusammenfallen und möglichst keine Flüssigkeit abgeben. Zuletzt Kurkuma einrühren, leicht salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 5** Kräuter-Spinat-Mischung und Schafskäse unter die Eier mischen, dann die Mehlmischung gründlich unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eiermasse in die Form gießen und im Ofen (unten) in 25–30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann mithilfe des Backpapiers aus der Form heben. Mindestens lauwarm abkühlen lassen, in Würfel schneiden und lauwarm oder kalt servieren.



GU CLOU

Hier werden Kräuter nicht als Würze, sondern als Gemüse verwendet. Wichtig dabei: Langsam bei mittlerer Hitze andünsten, sodass sie weich werden und Aroma entwickeln. Auf keinen Fall dürfen sie zu weich und matschig werden, sonst wird das Omelett nicht richtig fest.

BUNTE BETE MIT ZIEGENKÄSE

SUPERAROMATISCH

750 g möglichst kleine Bunte Bete
(ersatzweise Rote Bete)

1 Bio-Orange

2 EL Granatapfelmelasse

1 EL flüssiger Honig

3 EL Olivenöl

1 TL Korianderkörner

Salz

Pfeffer

4 Ziegenfrischkäsetaler (z. B.
Picandou)

4 Stängel Minze

1 EL Schwarzkümmel

GUT ZU WISSEN

Der Reiz liegt hier in der Balance der Marinade: süßer Honig, trifft auf süßsäuerliche Granatapfelmelasse und Orangensaft. Wer möchte, kann zuletzt noch etwas Limettensaft über die Bete träufeln. Das akzentuiert noch die Säurenote und sorgt für mehr Frische beim leicht erdigen Geschmack der Bete.

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Beten putzen, schälen und je nach Größe längs vierteln oder sechsteln. In eine ofenfeste Form geben. Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale mit einem Zestenreißer in Streifen abziehen (alternativ abreiben), den Saft auspressen.

2 Orangenschale und -saft mit Granatapfelmelasse, Honig und 2 EL Olivenöl in einer Schale verrühren. Korianderkörner in einem Mörser grob zerreiben. Unter die Marinade mischen und diese kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Marinade mit den Bete-Stücken vermischen. Die Form mit Alufolie verschließen und die Beten im Ofen (Mitte) 45–60 Min. garen. Dabei ein- bis zweimal durchrühren und, falls nötig, wenig Wasser (oder besser Orangensaft) zugießen.

4 Die Beten aus dem Ofen nehmen und mindestens lauwarm abkühlen lassen. Das übrige Öl (1 EL) untermischen, die Beten nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer flachen Servierschale anrichten.

5 Ziegenkäsetaler in kleine Stücke schneiden. Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerpfücken. Ziegenkäse und Minze auf den Beten verteilen, mit Schwarzkümmel bestreuen und servieren.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 160 kcal, 5 g E, 10 g F, 11 g KH

SPINAT MIT DATTELN 🍃

SCHNELL GEMACHT

6 getrocknete feste Datteln
400 g Baby-Spinat
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
3 Msp. Chiliflocken
1 Zitrone

1 Datteln halbieren und entsteinen. Die Hälften dann längs halbieren oder dritteln. Spinat verlesen, waschen und gut trocken schütteln oder schleudern. Zwiebel schälen, längs halbieren und quer in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei kleiner bis mittlerer Hitze in 3–4 Min. glasig dünsten. Den Spinat zugeben, salzen, pfeffern und bei großer Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen.

3 Die Datteln untermischen und bei kleiner Hitze 1–2 Min. ziehen lassen. Den Spinat vom Herd nehmen und in einer Schale anrichten. Mit den gerösteten Pinienkernen und Chiliflocken bestreuen und nach Belieben lauwarm oder vollständig abkühlen lassen. Die Zitrone in Spalten schneiden und zum Beträufeln dazu servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 35 Min. Garen • Pro Portion ca. 160 kcal, 4 g E, 11 g F, 11 g KH

HARISSA-BOHNEN

ECHT SCHARF

2 Tomaten
500 g breite grüne Bohnen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
1 TL (Rosen-)Harissa
Salz
 $\frac{3}{4}$ TL Zucker
1 Zitrone

1 Tomaten unten kreuzweise einritzen, in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Herausnehmen und die Schale mit einem Messer abziehen. Das Fruchtfleisch klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen.

2 Inzwischen Bohnen waschen, die Enden abschneiden, eventuelle Fäden abziehen. Dann in 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und längs halbieren.

3 Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatenmark, Harissa, Knoblauch, Bohnen und Tomaten samt Saft zugeben. Mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und Zucker würzen und zugedeckt bei großer Hitze ca. 5 Min. garen. Dabei ein- bis zweimal durchrühren. Dann 200 ml Wasser einrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Min. garen. Die Bohnen mindestens lauwarm abkühlen lassen. Die Zitrone in Spalten schneiden und dazu servieren.

MEHR MEZZE-GENUSS



Fladenbrot, Möhren, Gurkensticks, Radieschen

PERFEKT ZUM DIPPEN

Brot passt so ziemlich zu jeder Form von Mezze: fluffiges türkisches Fladenbrot oder hauchdünne Lawash- oder Dürüm-Fladen sind hier erste Wahl. Für Dips darf es aber ruhig auch noch Rohkost sein: Möhren, Gurkensticks, Staudensellerie, Radieschen und Kirschtomaten passen hier besonders gut.



Oliven, getrocknete Tomaten, gefüllte Weinblätter, Schafskäse

EINFACH DAZUGEKauft

Keine Zeit oder Lust, eine ganze Mezze-Tafel selbst zu bestücken? Dann einfach Fertiges zukaufen: Oliven, eingelegte Antipastigemüse wie Auberginen, Paprika, Zucchini oder getrocknete Tomaten. Auch fein: gefüllte Weinblätter oder Schafskäse (Feta), der einfach klein gewürfelt in Schüsselchen wandert.



Mandeln, getrocknete Feigen, Datteln, Aprikosen

NUSSIG ODER FRUCHTIG

Nüsse oder Mandeln – nach Belieben geröstet, gewürzt oder gesalzen – in Schälchen komplettieren jedes Mezze-Büfett. Frische oder getrocknete Feigen, Datteln oder Aprikosen passen als Kontrast zu herzhaften Mezze oder dienen als stil echtes Dessert danach.



TYPISCHE MEZZE-ZUTATEN

JOGHURT

Bildet die Basis für Dips, toppt Gemüse und andere Kleinigkeiten. Am besten eignet sich griechischer oder türkischer Joghurt mit 10 % Fettgehalt.

SCHAFFS- & ZIEGENKÄSE

Feta und mehr oder weniger cremige Ziegenkäse ergänzen mit ihrem fein-säuerlichen Geschmack viele Snacks, dienen als Füllung für Gebäck und liefern reichlich Eiweiß.

BULGUR

Für Taboulé oder Kibbeh braucht es besonders feinen Bulgur, der nur ganz kurz quellen muss. Er ist unter dem Namen »Köftelik Bulgur« in türkischen Lebensmittelgeschäften zu finden.

LINSEN & KICHERERBSEN

Hülsenfrüchte sind eine wunderbare Proteinquelle und haben darum ihren festen Platz in der vegetarischen Mezze-Küche. Rote und gelbe Linsen garen übrigens viel schneller als andere Sorten.

TAHIN

Ob als Grundlage für Saucen, Dips oder zum Verfeinern – die Sesampaste ist in der Küche des Nahen Ostens ein Muss. Es gibt eine hellere mildere Variante aus geschälten und eine nussig-herbere aus ungeschälten Samen.

NÜSSE & SAATEN

Walnüsse, Mandeln, Pistazien, Pinienkerne und Sesam sind nicht nur knuspriges Topping für viele Mezze. Sie liefern auch gesunde Fette und dicken Dips auf die leckerste Art an.



SO GELINGT'S: MEZZE-STYLING

PERFEKT GETOPPT

Dips sehen gleich noch mal so verführerisch aus, wenn sie mit Olivenöl beträufelt und mit etwas Sesam (dunkel und hell), Chiliflocken oder Gewürzpulver bestreut werden. Besonders edel: ein paar aufgestreute zerriebene, getrocknete Rosenblüten, gehackte Pistazien oder Granatapfelkerne.



CREMIG DRUNTER

Marinierte Gemüse oder Salate machen sich besonders gut auf einem Bett aus Frischkäse (Labneh), Joghurt oder einem kontrastfarbenen Dip. Dafür diese Basis erst esslöffelweise auf eine Platte geben und dann mit dem Löffel wolkenförmig verteilen. Anschließend Gemüse oder Salat darauf anrichten.



ÜPPIG DRAUF

Opulenz ist angesagt: Eingelegte Gemüse sehen nicht nur appetitlicher aus, sondern schmecken auch noch besser, wenn sie üppig mit Kräutern, Zwiebelgrün und Granatapfelkernen bestreut werden. Immer passend und mehr als ein Farblecks: aufgeträufelter Joghurt oder zerbröselter Schafskäse.



MEHR MEZZE-GENUSS



Fladenbrot, Möhren, Gurkensticks, Radieschen

PERFEKT ZUM DIPPEN

Brot passt so ziemlich zu jeder Form von Mezze: fluffiges türkisches Fladenbrot oder hauchdünne Lawash- oder Dürüm-Fladen sind hier erste Wahl. Für Dips darf es aber ruhig auch noch Rohkost sein: Möhren, Gurkensticks, Staudensellerie, Radieschen und Kirschtomaten passen hier besonders gut.



Oliven, getrocknete Tomaten, gefüllte Weinblätter, Schafskäse

EINFACH DAZUGEKauft

Keine Zeit oder Lust, eine ganze Mezze-Tafel selbst zu bestücken? Dann einfach Fertiges zukaufen: Oliven, eingelegte Antipastigemüse wie Auberginen, Paprika, Zucchini oder getrocknete Tomaten. Auch fein: gefüllte Weinblätter oder Schafskäse (Feta), der einfach klein gewürfelt in Schüsselchen wandert.



Mandeln, getrocknete Feigen, Datteln, Aprikosen

NUSSIG ODER FRUCHTIG

Nüsse oder Mandeln – nach Belieben geröstet, gewürzt oder gesalzen – in Schälchen komplettieren jedes Mezze-Büfett. Frische oder getrocknete Feigen, Datteln oder Aprikosen passen als Kontrast zu herzhaften Mezze oder dienen als stil echtes Dessert danach.



TYPISCHE MEZZE-ZUTATEN

JOGHURT

Bildet die Basis für Dips, toppt Gemüse und andere Kleinigkeiten. Am besten eignet sich griechischer oder türkischer Joghurt mit 10 % Fettgehalt.

SCHAFFS- & ZIEGENKÄSE

Feta und mehr oder weniger cremige Ziegenkäse ergänzen mit ihrem fein-säuerlichen Geschmack viele Snacks, dienen als Füllung für Gebäck und liefern reichlich Eiweiß.

BULGUR

Für Taboulé oder Kibbeh braucht es besonders feinen Bulgur, der nur ganz kurz quellen muss. Er ist unter dem Namen »Köftelik Bulgur« in türkischen Lebensmittelgeschäften zu finden.

LINSEN & KICHERERBSEN

Hülsenfrüchte sind eine wunderbare Proteinquelle und haben darum ihren festen Platz in der vegetarischen Mezze-Küche. Rote und gelbe Linsen garen übrigens viel schneller als andere Sorten.

TAHIN

Ob als Grundlage für Saucen, Dips oder zum Verfeinern – die Sesampaste ist in der Küche des Nahen Ostens ein Muss. Es gibt eine hellere mildere Variante aus geschälten und eine nussig-herbere aus ungeschälten Samen.

NÜSSE & SAATEN

Walnüsse, Mandeln, Pistazien, Pinienkerne und Sesam sind nicht nur knuspriges Topping für viele Mezze. Sie liefern auch gesunde Fette und dicken Dips auf die leckerste Art an.



SO GELINGT'S: MEZZE-STYLING

PERFEKT GETOPPT

Dips sehen gleich noch mal so verführerisch aus, wenn sie mit Olivenöl beträufelt und mit etwas Sesam (dunkel und hell), Chiliflocken oder Gewürzpulver bestreut werden. Besonders edel: ein paar aufgestreute zerriebene, getrocknete Rosenblüten, gehackte Pistazien oder Granatapfelkerne.



CREMIG DRUNTER

Marinierte Gemüse oder Salate machen sich besonders gut auf einem Bett aus Frischkäse (Labneh), Joghurt oder einem kontrastfarbenen Dip. Dafür diese Basis erst esslöffelweise auf eine Platte geben und dann mit dem Löffel wolkenförmig verteilen. Anschließend Gemüse oder Salat darauf anrichten.



ÜPPIG DRAUF

Opulenz ist angesagt: Eingelegte Gemüse sehen nicht nur appetitlicher aus, sondern schmecken auch noch besser, wenn sie üppig mit Kräutern, Zwiebelgrün und Granatapfelkernen bestreut werden. Immer passend und mehr als ein Farblecks: aufgeträufelter Joghurt oder zerbröselter Schafskäse.



URLAUBSFEELING für zu Hause!



Vegetarische Mezze so einfach wie noch nie!

Knusprige Teigtaschen, gegrilltes Gemüse, märchenhaft gewürzte Häppchen, Aufstriche und Dips laden ein zum Ausprobieren, Teilen und Genießen in fröhlicher Runde. Ganz ohne Fleisch, mit Gemüse, Kräutern, Nüssen und Hülsenfrüchten. Da steht dem Gefühl von Sommer und Urlaub nichts mehr im Weg!

**Entdecken Sie hochwertige und getestete Rezepte,
die ganz einfach nachzumachen sind!**



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 453 Ratgeber Essen und Trinken
ISBN 978-3-8338-9058-1



9 783833 890581

€ 11,99 [D]

www.gu.de