

Orientalische Küche und Kultur:

Der Stoff, aus dem die Träume sind

BERICHT BEATE SOURANIS, DIABETESBERATERIN DDG ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR | GU VERLAG

Der Orient ist für uns auch heute noch eine geheimnisvolle Welt voller Gegensätze: Mittelalterliche Dörfer und moderne Millionenstädte, märchenhafte Paläste aus 1001 Nacht und Nomadenstämme, die in Zelten leben. Die Vielfalt spiegelt sich ebenso in der Landschaft wider: Wüste, schneebedeckte Bergketten und die Küste mit dem blauen Meer. Im Basar schließlich tauchen wir endgültig ein in die Welt, die all unsere Sinne anspricht. Eine Welt mit berauschenden Farben, Gerüchen, Klängen und Bildern.

Genuss für alle Sinne – Souks und Basare

Die meisten Basare bestehen nicht aus durchgehenden Gassen von Stadttor zu Stadttor, sondern aus einem Geflecht von hunderten überdachten Durchgängen. In diesen Gassen befinden sich unzählige Läden, die meist nur wohnzimmergroß sind und alles bieten, was zum täglichen Leben gehört. Es gibt Gassen, in denen wir die Schmiede und Schuhmacher, die Stoffhändler und Anbieter von Haushaltswaren finden. Wenn wir unserer Nase nachgehen, wird es sehr farbig und es

riecht nach Orient. Wir befinden uns im Gewürzbasar. Die Händler bieten in offenen Säcken und Kisten wunderbarste Gewürze an. Wir sehen getrocknete Rosenknospen, Zimtrinde, leuchtend gelbes Kurkumapulver, rotbraune Chilischoten, Paprikapulver, Muskatnüsse ... Gewürze spielen in der orientalischen Küche eine große Rolle. Kein Gericht, ob Gemüse, Couscous, Fleisch oder Süßspeise kommt ohne Gewürze aus. Und nie ist ein Gericht nur scharf oder nur süß. Es ist immer eine feine Abstimmung von Gewürzen, die den Geschmack ausmacht.

Ohne Mezze ist ein orientalisches Essen nicht denkbar



BUCHTIPP

› **Orient, Küche und Kultur**

Barbara Lutterbeck

Jürgen Christ

GU Verlag

ISBN 3-7742-2790-X

Aus diesem Buch stammt unser erstes Rezept.

Die beiden anderen Rezepte sind entnommen aus:

› **Die Küche des vorderen Orients**

Claudia Roden

Wilhelm Heyne Verlag

München

ISBN 3-4534-0324-X

Wir gehen weiter und kommen zu einem kleinen Restaurant, das eine unzählige Auswahl von Vorspeisen, den so genannten Mezze bietet. Gleich daneben türmen sich Berge von farbigen Süßigkeiten wunderschön angerichtet auf silbernen Tablett.

Kein Basar ohne Kaffeehäuser. Diese sind eine Domäne der Männer, die an kleinen Tischen sitzen und Kaffee, meist mit viel Zucker trinken. Dazu spielen sie Backgammon, Karten, reden miteinander – oder sitzen einfach nur da.

Mezze

Jedes orientalisches Festmahl beginnt mit Mezze, einer unzähligen Menge an Vorspeisen. Gefüllte Weinblätter, pürierte Auberginen, verschiedene Olivensorten, eingelegte Paprika, verschiedene Salate mit Minze, Bulgur, Fetakäse, Hackfleischbällchen, rote Bohnen in Zitronensaft und Olivenöl, kleine Teigtaschen mit Spinatfüllung. Viele Saucen und Pasten runden das ab, was für uns oftmals schon eine ganze Mahlzeit ist.

Brot gehört zu jedem Essen

Brot ist im Orient nicht nur eine Beilage. Zu Beginn einer Mahlzeit bricht der Hausherr das Brot und reicht es allen anderen. Es heißt, wenn zwei Hände gleichzeitig nach dem Brot greifen, so droht ein Unglück. Deswegen sollte man warten bis einem das Brot gereicht wird. Brot darf nie mit dem Messer geschnitten werden. Das würde bedeuten, ein Schwert gegen Gottes Segen zu heben. Es ist ausdrücklich erlaubt, das Brot in die Sauce zu tunken und damit auch Fleischstücke zu greifen.

So vielfältig wie der Orient sind auch seine Hauptgerichte

Reis ist bei vielen Hauptgerichten auch der Hauptbestandteil. Chelo heißt das klassische Reisgericht im Iran, in vielen anderen Ländern des Orients wird es als Pilaw bezeichnet. Vielerorts spielen auch Bulgur (geschroteter Weizen) oder Couscous eine Hauptrolle. Gemüse wie Paprika, Auberginen oder Zucchini werden oftmals gefüllt. Weiße und rote Bohnen oder Linsen sind ebenfalls beliebte Hauptbestandteile einer Mahlzeit.

Geflügel wird im Orient häufig zubereitet, seien es Hühner, Puten, Gänse, Enten, Tauben, Fasane oder Rebhühner. Aber auch Lammfleisch hat seinen festen Platz in der orientalischen Küche. Auch Fisch spielt eine große Rolle. Er wird oft einfach nur gegrillt, eventuell vorher mariniert oder nur mit Limettensaft beträufelt. Er ist aber auch Bestandteil in vielen Suppen- oder Eintopfgerichten.

Süßigkeiten runden eine Mahlzeit ab

Die Vorliebe für süße Leckereien ist groß. Mit Sirup getränkte Kuchen, kandierte Früchte, Süßspeisen aus Trockenfrüchten oder Nüssen runden die Mahlzeit erst richtig ab.

Orientalisch kochen ist gar nicht so schwer – probieren Sie es doch selbst einmal aus ...

1001 Gewürze: Im Gewürzbasar bieten die Händler in offenen Säcken Gewürze und Kräuter an



MENÜTIPP

> Auberginendip

Enthält keine anzurechnenden Kohlenhydrate.
Zutaten für 4 Personen

2 große Auberginen

1 Limette

0,5 TL gemahlener Koriander

0,5 TL Cayennepfeffer

Salz

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Die Auberginen waschen und im Backofen (in der Mitte) 15 bis 30 Minuten weich backen. Die Auberginen halbieren und etwas abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch herausschaben, klein hacken, in ein Sieb geben und den überschüssigen Saft herauslaufen lassen. Die Limette auspressen. Den Saft und die Gewürze in einer Schüssel mit den Auberginen gründlich durchmischen. Nach Bedarf salzen.

> Gurkensalat mit Joghurt

Anzurechnende Kohlenhydrate:
Joghurt, 0,5 BE pro Portion.
Zutaten für 4 Personen

1 große geschälte und gewürfelte Salatgurke

2 Knoblauchzehen

500 g Joghurt

weißer Pfeffer

2 Zweige frische Minze

Die gewürfelte Gurke mit Salz bestreuen und in einem Sieb eine halbe Stunde abtropfen lassen. Knoblauch mit etwas Salz zerdrücken. Ein paar Löffel Joghurt mit dem Knoblauch vermischen, dann zu dem restlichen Joghurt geben und alles gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Minze etwas zum Garnieren zurück behalten, die anderen Blätter hacken und ebenfalls untermischen. Die Gurke ausdrücken und mit der Joghurtsoße vermengen. In eine Schüssel geben und mit der Minze garnieren. Als Beilage zu Fleisch- und Reisgerichten reichen.



> Reis mit Hackfleisch

Reiszubereitung > Reis in einen Topf geben und kochendes Wasser über den Reis gießen und einige Sekunden umrühren. Über einem Sieb abgießen und unter fließendem kaltem Wasser klar spülen. Gut abtropfen lassen. Die Reismenge mit einer Tasse abmessen und die gleiche Menge an Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen. Reis hineinschütten und wieder zum Kochen bringen. Zwei Minuten heftig sprudeln lassen. Den Topf mit einem gut schließenden Deckel zu decken und den Reis ungestört zirka 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen und der Reis gar ist. Auf der Oberfläche sollten sich viele kleine Löcher gebildet haben. Den Herd ausschalten und den Reis 10 Minuten ruhen lassen. 50 Gramm Butter schmelzen lassen und über dem Reis verteilen. Unzagedeckt weitere drei Minuten ruhen lassen, bis das Fett aufgesogen worden ist. Das Fleisch und die gemischten Mandeln und Pinienkerne in verschiedenen Töpfen anbräunen. Die Nüsse benötigen nur zwei bis drei Minuten. Dem Fleisch etwas Wasser zufügen und so lange braten, bis es rundherum Farbe angenommen hat. Mit den Nüssen und den Gewürzen mischen. Den heißen Reis zu einer Pyramide oder einem Ring formen und die Fleischmischung darüber streuen.

Anzurechnende Kohlenhydrate: Reis, ca. 5 BE pro Portion.
Zutaten für 4 Personen

300 g Langkornreis

250 g Hackfleisch

60 g Pinienkerne

60 g geschälte und gehackte Mandeln

Butter

Salz, schwarzer Pfeffer

0,5 TL Zimt

0,5 TL gemahlener Piment