

Layali Jafaar

# LAYALI

Orientalische Rezepte und Geschichten aus  
dem Restaurant Kreuzberger Himmel



Layali Jafaar

# LAYALI

Orientalische Rezepte und Geschichten aus  
dem Restaurant Kreuzberger Himmel

Fotografiert von Oliver Brachat





# INHALT

Vorwort	5
Willkommen in meiner Küche	8
Das Geheimnis meiner Küche	10
Gastfreundschaft	16
Mein Vorratsschrank	18
Wichtige Gewürze	20
Grundrezepte	22
Kleine Gerichte und Salate	32
Cremige Suppen aus Gemüse	72
Vegetarische Gerichte	86
Große Gerichte mit Lamm	114
Gerichte mit Geflügel und Fisch	138
Süße Köstlichkeiten	174
Schlusswort	192
Rezeptverzeichnis	194



# WILLKOMMEN

## in meiner kulinarischen Welt!

Vor zwei Jahren wurde ich Küchenchefin im Restaurant „Kreuzberger Himmel“ in Berlin! Bis mein Traumjob in Deutschland Wirklichkeit wurde, hatte ich eine Odyssee hinter mich gebracht. Im Oktober 2015 kam ich mit meinem Sohn Nooralhouseen aus meiner Heimatstadt Bagdad im Irak nach Deutschland, reiste dann nach Finnland weiter, wo ich sieben Monate blieb. Zurück in Berlin begann der Kampf um den Familiennachzug meines Mannes Mohammed. Ich hatte ihn, als ich 18 Jahre alt war, in Bagdad geheiratet. Er ist meine große Liebe. Der Nachzug glückte, mein Mann, mein Sohn und ich leben jetzt in einer schönen Wohnung in Berlin. Alles hat sich am Ende zum Guten gewendet. Deutschland ist unsere zweite Heimat geworden und ich bin beruflich im wundervollen „Kreuzberger Himmel“ angekommen.

Der Weg zu meiner jetzigen Position war turbulent. Vor allem wegen Corona: Eben erfolgreich gestartet, stand das Restaurant, in dem Menschen aus zehn Nationen arbeiten, auf einmal still. Zu der Zeit war ich noch Küchenhilfe. Im ersten Sommer der Pandemie durften wir endlich wieder öffnen, aber anstatt der 110 Plätze, die wir drinnen und draußen haben, nur noch 45 belegen. Als der zweite Lockdown kam, nahmen wir einen Stillstand nicht mehr einfach so hin, aufgeben war keine Option. Also kochten wir aus der kleinen Küche heraus insgesamt mehr als 90.000 Mahlzeiten für Berliner Obdachlose. Es war ein wenig wie 1001 Nacht für die Hilfsbedürftigen der Stadt. Die Gerichte, die im „Kreuzberger Himmel“ zubereitet wurden, trugen Namen, die in ihren Ohren fremd klangen und die den Duft von fernen Ländern in sich trugen. In dem Jahr wurde ich auch zur Küchenchefin befördert. Zum Glück läuft der Restaurantbetrieb inzwischen wieder auf vollen Touren. Wir stellten nach dem Lockdown unser Küchenkonzept ein wenig um, mehr frische Produkte, mehr Angebote mit wechselnden Speisen. Wir haben jetzt auch das Catering weiter ausgebaut und kochen neben dem Tagesgeschäft mal für 200, mal für 300 Personen auf Hochzeiten, Tagungen und Partys. Vor nicht allzu langer Zeit bereiteten mein Team und ich das Essen für Abgeordnete im Bundestag zu. Es schmeckte ihnen – das macht mich stolz.

Ich bin in einer Großfamilie mitten in Bagdad großgeworden. Mein Herz gehört der Küche des Iraks. In unserer Familie wurde immer für viele Menschen gekocht. Über die Jahre hinweg habe ich mich an das deutsche Geschmacksempfinden herangetastet. Anfangs traute ich mich nicht, die ganze Bandbreite an Gewürzen und Aromen einzusetzen, die unsere Küche so speziell, so verführerisch macht. Inzwischen habe ich

dieses kulinarische Missverständnis ausgeräumt und bringe unseren Gästen im „Kreuzberger Himmel“ die unverfälschte Vielfalt der Küche des Nahen Osten auf den Tisch. Ich bin immer wieder erstaunt und erfreut darüber, wie Essen Blickwinkel verändern kann: Menschen setzen sich in Unkenntnis der Speisen an den Tisch und stehen als Freunde unserer Küche wieder auf. Bei uns im Irak geht es beim Essen nicht nur ums Sattwerden, sondern darum, zusammen zu sein. Und das möchten wir unseren deutschen Gästen nahebringen: Wir verbinden die Menschen im „Kreuzberger Himmel“ mit unserer Kultur. Das positive Feedback bleibt nicht aus. Danke dafür!

Im „Kreuzberger Himmel“ arbeitet ein Team von zehn Mitarbeitenden und sechs Auszubildenden – und das in einer Branche mit Nachwuchsproblemen. Geflüchteten eine Ausbildung zu ermöglichen ist ein Schritt in die Richtung, dauerhaftes Asyl in Deutschland zu bekommen. Im „Kreuzberger Himmel“ bekommt jeder eine Chance darauf. Bakri Kamurgi beispielsweise, ein Rechtsanwalt aus Aleppo, stieg im „Kreuzberger Himmel“ als Koch ein und ist jetzt der Geschäftsführer. Ich begann als Küchenhilfe und bin jetzt die Herrin über die Töpfe. Zu verdanken haben die Mitarbeitenden ihren Aufstieg von Menschen mit Fluchthintergrund und wenig Hoffnung zu Menschen mit Zukunftsaussicht einem Mann: Andreas Tölke, dem Drahtzieher hinter dem Restaurant. 2018 eröffnete er den „Kreuzberger Himmel“ in Räumen, die zur St. Bonifatius-Kirche an der Yorkstraße gehören. Die Idee des ehemaligen Lifestyle-Journalisten war, Geld für seine 2015 gegründete Flüchtlingshilfe „Be an Angel e.V.“ zu generieren. Der Berliner Kulturinvestor Yoram Roth gab 80.000 Euro Startkapital, die Mitarbeiter für das Gastro-Projekt standen bereit. Man kennt sich, seit Jahren begleiten Andreas Tölke und sein Team Geflüchtete durch die Wirren der Asylpolitik.

Dieses Kochbuch ist eine Einladung, sich am Herd den Genüssen der Küche des Nahen Ostens zu nähern. Diese Rezeptsammlung möchte Sie auf einer kulinarischen Reise in fremde, ferne Länder begleiten, mit dem Ziel, dass Sie Freunde und Familie zu einem gemeinsamen Mahl bitten. Sie werden staunen, wie einfach die köstlichen Gerichte zu kochen sind. Genau das möchte ich Ihnen zeigen: eine unkomplizierte Küche mit wunderbaren, vielschichtigen Aromen. Schließen Sie die Augen, beschwören Sie die Bilder und den Duft der Speisen, der Basare des Nahen Ostens und meiner Heimat Irak herauf. Ich stelle mit den Rezepten auch Speisen vor, die so nur im „Kreuzberger Himmel“ serviert werden. Ich freue mich darauf, den „Kreuzberger Himmel“ gemeinsam mit meinen Kollegen in die Zukunft zu führen. Und ich hoffe, meine Speisen machen Sie glücklich.

Layali





# WILLKOMMEN IN MEINER KÜCHE



ZU BEGINN ERZÄHLE ICH IHNEN ETWAS DARÜBER, WIE ICH  
KOCHE. AUSSERDEM STELLE ICH IHNEN EINIGE WICHTIGE  
ZUTATEN UND GEWÜRZE VOR. UND BEVOR ES LOSGEHT, GIBT  
ES NOCH GRUNDREZEPTE FÜR REIS, BULGUR UND BROT.



## Das Geheimnis meiner Küche

Meine Heimat Bagdad liegt ziemlich genau in der Mitte des Irak. Bei uns zuhause kamen deshalb beide Küchen des Landes zusammen: die aus dem Norden, wo Weizen und Steinobst angebaut wird, und die aus dem Süden, wo Reis und Datteln gedeihen. Fleisch spielte in der Küche meiner Kindheit eine große Rolle. Auch mein Sohn, der gerade eine Ausbildung zum zahnmedizinischen Fachangestellten absolviert, liebt Fleisch, besonders Hühnchen. Im Irak gibt es Fleisch zum Frühstück, zum Mittagessen und abends. Ich schätze aber auch die große Gemüseauswahl in meiner zweiten Heimat und koche deshalb immer gern vegetarische Gerichte und fleischlose Varianten unserer Lieblingspeisen.

Meine ganze Familie liebt es, zu kochen, und wenn ich in der Küche stehe, ist meine Familie quasi immer mit dabei: Mein Vater ist von Beruf Koch. Er arbeitete an der marokkanischen Botschaft in Bagdad. Von ihm habe ich abgeschaut, wie man für sehr viele Gäste sehr viel kochen kann, sodass es allen schmeckt. Meine Mutter kocht natürlich auch gut. Sie hat immer Dolmeh gemacht, mit Reis oder Hackfleisch gefülltes Gemüse. Das war neben Fisch eine meiner Lieblingspeisen in meiner Kindheit. Sie finden das Rezept dafür auf Seite 118. In der Familie meiner Mutter gab es viele spezielle Rezepte für Klassiker wie Kibbeh, im Irak Kubba genannt, und Tepsi, das köstliche irakische Ofengemüse mit Auberginen und ganz viel Tomatensauce. Die besten davon finden Sie auch in diesem Buch. Mein Vater hat immer auf Holzfeuer gekocht. Hier im „Kreuzberger Himmel“ habe ich „nur“ einen Gasherd zur Verfügung. Das geht natürlich auch. Wichtig ist, dass mit viel Liebe und Gefühl gekocht wird – das macht jedes Gericht besonders und persönlich. Ganz egal, in welcher Küche.

### ICH KOCH MIT VIEL GEFÜHL

Die Lieblingsrezepte meiner Familie habe ich alle im Kopf. Ich bereite deshalb oft die Mahlzeiten aus dem Bauch heraus zu, variiere aber gern auch mal die Zutaten. Durch meine Erfahrung habe ich ein gutes Gespür für die Garzeiten und weiß instinktiv, welche Gewürze, welche Kräuter zusammenpassen und welche nicht. Mit Nahrungsmitteln zu experimentieren macht mir große Freude. Das liegt vielleicht auch dran, dass es bei uns im Irak nicht immer alles gab. Man lernt, mit den zur Verfügung stehenden Zutaten eine ganze Mahlzeit für die Familie zuzubereiten. Im Buch habe ich natürlich immer möglichst genaue Garzeiten und Mengen angegeben, damit Sie meine Rezepte gut nachkochen können. Ich habe aber auch viele Anregungen zum Ausprobieren mit in die Rezepte geschrieben und hoffe sehr, dass ich Sie damit ermutigen kann, zu experimentieren und Zutaten auch einmal auszutauschen. Denn auch die Freude am Kochen nach Gefühl möchte ich mit Ihnen teilen.

»Wenn ich in der Küche stehe  
und unsere Rezepte zubereite,  
ist meine Familie immer bei mir.«

### ZUM EINKAUFEN

Ich liebe die Auswahl an Nahrungsmitteln in Deutschland. Alles ist frisch, und frisch ist gesund. Die Zutaten für die Gerichte im Restaurant, aber auch für größere Caterings wie Hochzeiten, stammen vom Türkischen Markt, vom Arabischen Markt, aber auch aus deutschen Supermärkten. Das bedeutet, dass auch Sie die Zutaten für meine Rezepte ohne große Probleme bekommen können. Mehr zu Zutaten und Gewürzen finden Sie ab Seite 18. Bei Fleisch und Fisch sollten Sie unbedingt auf gute Qualität achten, denn die Küche im Irak arbeitet – anders als beispielsweise in Indien – recht sparsam mit Gewürzen. Der Eigengeschmack der Hauptzutaten soll unterstrichen, nicht überdeckt werden. Deshalb ist es wichtig, dass das Tier, das gegessen wird, langsam wachsen durfte, sodass das Fleisch ein gutes Aroma hat.

### ICH BRAUCHE NICHT VIEL

Die Küche im „Kreuzberger Himmel“ ist winzig, es gibt einen Herd, Backöfen, Spüle, Arbeitsflächen. Hier wird mit fünf Leuten Essen produziert, das glücklich macht: Matbakh Rwbyan, ein Feiertagsgericht im Südirak, das Auberginenpüree M'Tabal oder das Festtagsgericht





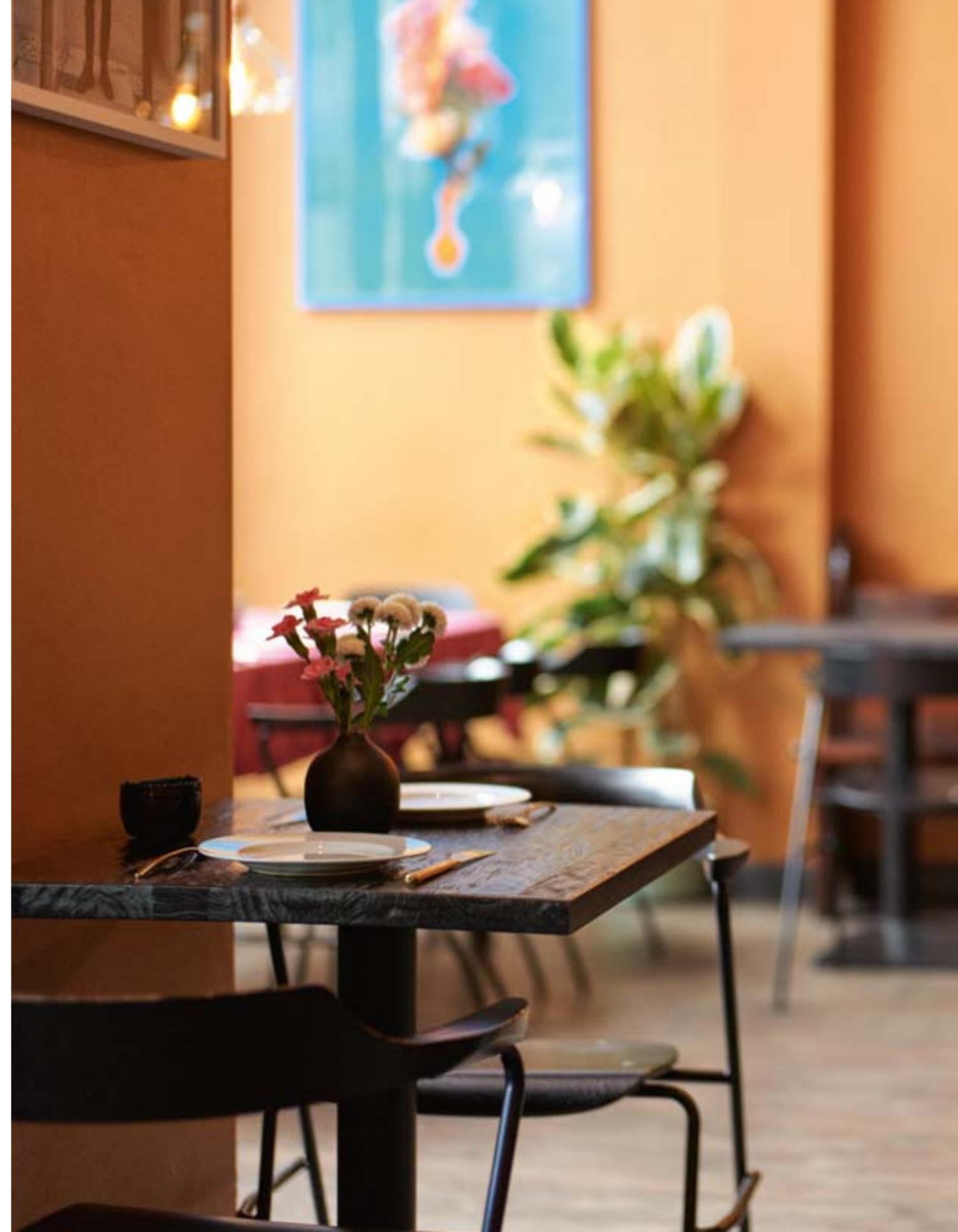
Biryani. Das Beste an meiner Art zu kochen ist: Für all die Gerichte, die auf der Menükarte stehen, aber auch für ein Catering für viele Menschen, brauche ich nicht viel Platz und keine Unmengen an Gerätschaften. Mir reichen ein Sieb zum Waschen von Reis, ein paar Töpfe, Pfannen und ein Backblech. Und ganz wichtig: ein gutes, scharfes Messer. Und mehr Utensilien brauchen Sie für dieses Buch folglich auch nicht.

## ZUSAMMENHELFEN

Bakri, unser Geschäftsführer beim „Kreuzberger Himmel“ kauft nach meinen Angaben ein. Die Mengen, die ich benötige, überschlage ich grob. Dass Bakri die Einkäufe erledigt, ist für mich eine große Erleichterung. Schließlich habe ich auch eine Familie und eine Wohnung zu versorgen. Morgens stehe ich gegen acht Uhr auf und frühstücke mit meinem Mann und meinem Sohn. Dann kümmere ich mich um den Haushalt, mit Kochen, Putzen und was sonst noch anfällt. Gegen 13 Uhr mache ich mich zum „Kreuzberger Himmel“ auf, dort arbeite ich bis 22 Uhr. Später, zuhause, essen wir noch etwas Obst, zünden ein paar Kerzen an und reden darüber, wie unser Tag abgelaufen ist. Wir haben alle drei am selben Tag frei. Manchmal kocht dann mein Mann oder mein Sohn lädt mich zum Essen ein. Ich bin ihre Königin.

## KOCHEN SIE MIT LIEBE

Ein Wort zum Schluss: Speisen muss man mit ganzem Herzen zubereiten. Mein Vater, der ja ein großartiger Koch ist, sagte einmal zu mir: „Wenn ich schlecht gelaunt bin, schmeckt mein Essen nicht. Dann muss jemand anderes kochen.“ Ich strebe danach, das Perfekte und das Besondere zu erreichen. Ich stecke viel Liebe in die Gerichte, die ich für meine Gäste zubereite. Das ist das Geheimnis meiner Küche.





## Die irakische Küche

Die irakische Küche hat viele Wurzeln und war im Laufe der Jahrhunderte unzähligen Einflüssen unterworfen. Entwickelt aber hat sie sich aus der Küche der Nomaden, die mit ihren Kamel-, Schaf- und Ziegenherden die Ebenen des alten Mesopotamiens durchzogen. Seither sind Fleisch, Milch und Milcherzeugnisse von Schaf, Kamel und Ziege wichtige Grundlagen der irakischen Küche.

### EINE KURZE GESCHICHTE

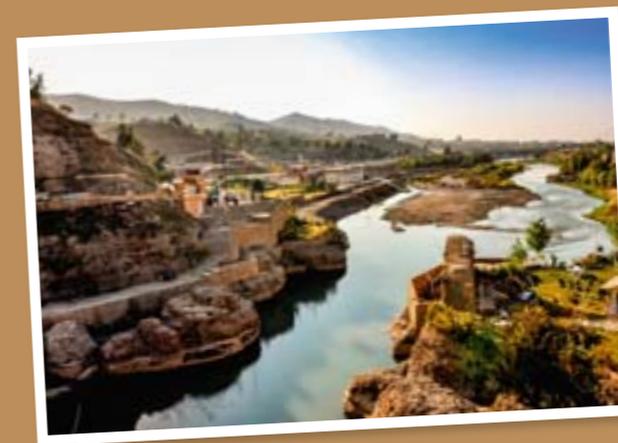
In der Antike kamen Assyrer, Babylonier, Sumerer, Griechen und Römer ins Land, die auch kulinarisch ihre Spuren hinterließen. Später, mit dem Aufkommen des Islams, kamen arabische, persische und türkische Einflüsse hinzu. Und als Bagdad eines der bedeutendsten Zentren des Handels wurde, mischten auf einmal auch die Küchen Indiens, Indonesiens und Chinas mit.

Im Gegensatz zu den stark aromatisierten, scharf gewürzten Speisen der südostasiatischen Länder wird im Irak behutsam mit Gewürzen und Kräutern umgegangen. Was nicht fehlen darf sind Loomi, die sogenannten schwarzen Zitronen, und Kräuter wie Minze, Koriander und Petersilie. Die aromatische Gewürzmischung „Baharat“ mit Aromen von Kreuzkümmel, Kardamom und Zimt gehört zu dem arabischen Erbe und wird in Fleisch- und Fischgerichten eingesetzt.

### NORD- UND SÜDIRAK

Die Küche im Norden des Iraks unterscheidet sich wesentlich von der Küche im Süden. Der Norden hat ein gemäßigtes, feuchtes Klima und ist fruchtbarer als der trockene, heiße Süden. Deshalb wachsen in den beiden Regionen unterschiedliche Pflanzen. Im Süden werden Reis, Datteln und Granatäpfel angebaut, im Norden wachsen Steinobst und Weizen, aus dem meist Bulgur hergestellt wird, der unter anderem für Kubba verwendet wird, der irakischen Variante von Kibbeh. Bulgur steht eher für die einfache Küche, Reis hingegen hat auf dem Speiseplan einen viel höheren Stellenwert. Getreide spielt eine große Rolle als Grundnahrungsmittel.

Besonders beliebt in beiden Regionen ist ein Gericht mit Brot, Brühe und Fleisch: In Layalis Heimatstadt Bagdad krümelt man das Brot in die Brühe. Das heißt dann „Tharid“. Wer die Unterart „Taschrib“ zum Frühstück isst, findet in der Terrine ganze, aufgeweichte Brotstücke mit Fleischbelag. In Mossul, im Norden des Irak, kommen noch Linsen, Nudeln und Granatapfelkerne dazu. Diese Variante wird „Taschgiba“ genannt. Im Frühjahr wird bei vielen Familien „Yaprax“ serviert: gekochte Weinblätter, die mit Reis gefüllt sind. Zu der Zeit sind die Weinblätter noch jung und zart und schmecken besonders gut. Im Süden steht auch oft Fisch auf dem Tisch, vor allem Flussbarbe, die auf einem Stock über dem offenen Feuer gebraten und zum Nachgaren auf die heiße Asche gelegt wird. Sehr beliebt im Irak, aber auch in den angrenzenden Ländern Syrien und Iran, ist ein Getreidebrei, eine Art Porridge, der „Haleem“ heißt. Die Grundlage sind Weizenkörner, die man grob mahlt, einweicht und im Anschluss viele Stunden kocht. Dazu kommt klein geschnittenes Fleisch. In manchen Ländern des Nahen Ostens, auch im Irak, streut man zusätzlich noch Zucker und Zimt darüber. „Haleem“ bedeutet „Geduld“, so wird es zumindest gesagt. Die sollte man mitbringen, denn für die Zubereitung von Speisen braucht es Achtsamkeit und Liebe, aber vor allem viel Geduld.





## Gastfreundschaft

„Koste doch noch etwas davon!“ Wärme und Großzügigkeit prägen die Gastfreundschaft in Ländern wie dem Irak, Syrien, dem Libanon und dem Iran, deren Spezialitäten im „Kreuzberger Himmel“ serviert werden. Manchmal gibt es so viel Herzlichkeit und Großzügigkeit zu den Speisen dazu, dass es für unsere europäische Mentalität geradezu überwältigend scheint:

Es ist einfach undenkbar, nicht alles aufzuessen, was man serviert bekommt. Gäste hungrig nach Hause zu schicken, ist keine Option. „Gutes Essen ist wie Liebe“, steht auf der Speisekarte des „Kreuzberger Himmel“, der eine stilvolle Orient-Atmosphäre versprüht mit seinen wüstensandfarbenen Wänden, filigranen Lichtinstallationen von Bocci und Porzellan von Rosenthal.

Die Tische sind mit Blumen geschmückt und biegen sich unter der Vielfalt der Speisen, die Layali mit Liebe zubereitet. Viele kleine und größere Schälchen und Tellerchen, alle bis zum Rand gefüllt. Der Unterschied zwischen Hauptspeisen und Vorspeisen verschwimmt. Man wünscht sich, der Abend würde nie enden.

Die Gastfreundschaft im „Kreuzberger Himmel“ orientiert sich an den Traditionen, die in den Ländern des Nahen Ostens und anderswo in fernen Regionen seit Jahrhunderten gepflegt werden. Meistens sind dort die ganze Familie und oft noch ein Großteil der Nachbarschaft zum gemeinsamen Mahl versammelt, 20, 30, nicht selten 40 Menschen. Und wer zufällig vorbeischaud, bekommt auch etwas ab. Alle essen, Essen für alle. Ein Grund muss nicht vorhanden sein. Menschen zu bewirten ist eine Selbstverständlichkeit, die genussvoll zelebriert wird.

»Gutes Essen ist wie Liebe.«

Die Köchinnen und Köche – ja, Frauen und Männer stehen gleichermaßen begeistert am Herd – überschlagen sich bei der Herstellung von Hummus, Kebab, Dolmeh, Fladenbrot oder Biryani. Sie streben danach, mit einer überbordenden Auswahl an Speisen das Perfekte und Besondere zu erreichen; und sie denken beim Kochen an schöne Dinge, weil dies das Essen köstlich macht und dem Gast Gesundheit und Wohlbefinden beschert, so verriet es uns Layali. Ein aromatischer Duft schwebt im Gastraum an der Yorkstraße – und man ist einem Zustand nahe, den man Glückseligkeit nennt.



# Mein Vorratsschrank

Die wichtigen Grundzutaten meiner Küche bekommen Sie ganz einfach in nahezu jedem Lebensmittelgeschäft. Beim Reis geht nichts über Basmati, aber ansonsten ist meine Devise sehr oft: Ich koche mit dem, was gerade da ist. Viele Zutaten lassen sich außerdem einfach austauschen, zum Beispiel Linsensorten untereinander oder Kichererbsen durch dicke weiße Bohnen. Folgende Zutaten habe ich immer im Vorratsschrank:



## REIS

Reis spielt in der Küche meiner Heimat eine wichtige Rolle. Ich verwende ausschließlich den duftenden und nussig schmeckenden Basmatireis mit seinen sehr weißen, schlanken und langen Körnern. Übersetzt heißt Basmati übrigens „duftend“.

## BULGUR

Bulgur aus vorgekochtem, getrocknetem und anschließend geschnittenem Weizen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle in der orientalischen Küche. Er wird gern als Beilage verwendet und ist sehr wichtig für die berühmten Kibbeh. Er hat viele Ballaststoffe und macht gut und lange satt, ist also nicht nur für Diabetiker eine gute Abwechslung zu Reis.

## VERMICELLINUDELN

Für manche der Rezepte im Buch verwende ich kurze, dünne Fadennudeln. Die finden Sie im Orient-Supermarkt, aber auch als Vermicelli- oder Suppennudeln in nahezu jedem Lebensmittelladen.

## KICHERERBSEN

Der Einfachheit halber verwende ich in meinen Rezepten gegarte Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas. Sie können natürlich auch getrocknete Kichererbsen kochen: Die Kichererbsen dazu mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen und in reichlich Wasser (kein Salz!) 1 bis 2 Stunden (je älter sie sind, desto länger brauchen sie) kochen, bis sie gar sind. Zur Orientierung: 100g trockene Kichererbsen (oder andere getrocknete Hülsenfrüchte) ergeben etwa 200g gegarte Kichererbsen.



## LINSEN

Rote Linsen müssen nicht eingeweicht werden, sind schnell gar und werden beim Kochen eher gelb. In einigen Rezepten koche ich sie lange mit, sodass sie zerfallen und dem Gericht dadurch eine schöne Sämigkeit geben. Braune Linsen müssen vor dem Kochen 3 Stunden, am besten über Nacht, in kaltem Wasser eingeweicht werden.

## TAHIN

Tahin, auch Tahini oder Tahina genannt, ist ein feines Mus aus gemahlene Sesamsamen und schmeckt wunderbar nussig. Ich verwende es für viele Vorspeisen, aber auch Desserts. Damit das Sesammus nicht ranzig wird, sollten Sie es kühl und dunkel lagern. Vor der Verwendung immer gut durchrühren, da sich das Öl gern oben absetzt.

## GRANATAPFELSIRUP

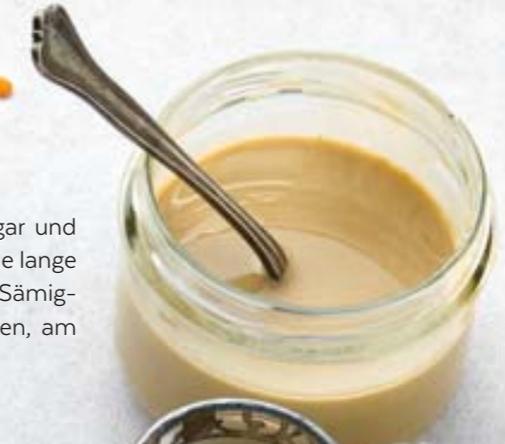
Granatapfelsirup verwende ich in vielen Rezepten. Es handelt sich um einen Dicksaft, der aus 100% Granatapfelsaft bestehen sollte. Sie bekommen ihn ganz einfach im Internet oder im türkischen Supermarkt, denn er ist eine sehr beliebte Zutat in der türkischen, arabischen und Levante-Küche. Er schmeckt herrlich süß-sauer und verleiht Gerichten eine besondere Note. Sie können ihn immer auch als Würzsauce am Tisch verwenden und einige Tropfen davon über Salate, gebratenes Fleisch, Kibbeh, Reis oder Bulgur geben.

## ESSIG

Für meine Gerichte eignet sich jeder helle und milde Essig. Ich verwende am liebsten Fruchtessige wie Traubenessig oder Apfelessig. Sie können aber auch einen milden Weinessig oder Branntweinessig verwenden, wenn Sie den gerade da haben.

## ÖL

Zum Anbraten und Frittieren verwenden ich ein neutrales Pflanzenöl wie Sonnenblumen- oder Rapsöl. Olivenöl besitzt einen intensiven Eigengeschmack, den ich gezielt einsetze, zum Beispiel in Form einiger Tropfen vor dem Servieren über Vorspeisen oder Suppen.



# Wichtige Gewürze

In der orientalischen Küche wichtige Kräuter wie Petersilie, Dill, Koriandergrün und Minze kennen Sie bestimmt schon. Und auch ein gutes Currypulver sollten Sie immer griffbereit haben. Im Folgenden möchte ich Ihnen noch einige Besonderheiten genauer vorstellen, die Sie vielleicht noch nicht kennen. Die sollten Sie unbedingt in Ihr Gewürzregal aufnehmen, denn sie sind wichtig für meine Rezepte – und einfach köstlich.

## SUMACH

Dieses rote Gewürz aus den getrockneten, gemahlene Früchten des Färberbaums (*Rhus coriaria*) schmeckt angenehm säuerlich, leicht herb und fruchtig. Es ist aus der arabischen, kurdischen und persischen Küche nicht wegzudenken. Wir streuen es gern und reichlich über Suppen, Vorspeisen und Salate, aber auch Hauptgerichte aller Art.

## RAS EL-HANOUT

Diese Gewürzmischung stammt ursprünglich aus Nordafrika und man kann „Ras el-Hanout“ mit „Kopf des Ladens“ übersetzen: Sie ist quasi die Auslese eines Gewürzhandels. Es gibt viele verschiedene Rezepturen, immer enthalten sind Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel, Koriandersaat und Muskatnuss. Je nach Mischung können auch Pfeffer und Chilipulver enthalten sein, je nach Region kann das Gewürz mild schmecken oder eine gute Schärfe haben. Sie können Bulgur damit nach Geschmack würzen, aber auch viele andere Gerichte.

## SAFLOR

Die Blüten der Färberdistel (*Carthamus tinctorius*) sind im Gewürzhandel auch als Saflorblüten oder Falscher Safran zu finden. Der letzte Name verrät es schon, sie verleihen Speisen eine kräftig gelbe Farbe. Saflor ist wirklich eine günstige, hierzulande noch wenig bekannte Alternative zu Safran. Der Geschmack ist sehr dezent, sodass die Blüten auch in Desserts verwendbar sind. Sie bekommen sie im Internet oder in orientalischen Supermärkten.



## LOOMI

Diese für Sie sicher rätselhafte Zutat ist die Geheimzutat in meiner Küche und in meiner Heimat wie auch in vielen anderen arabischen Ländern ein sehr wichtiges Gewürz. Ihr fein säuerlicher, herber und etwas erdiger Geschmack ist wirklich einzigartig. Wenn Sie eine Loomi im Ganzen sehen und riechen, erkennen Sie aber sofort, worum es sich handelt: Meist schwarze (manchmal braune) getrocknete Limetten, die zuvor in Salzwasser gekocht wurden. So werden sie für den Winter haltbar gemacht. Es gibt sie im Ganzen, in Scheiben oder als Pulver zu kaufen. Ich verwende ganze und gemahlene Loomi.

Im Internet bekommen Sie Loomi ohne Probleme, oft unter der Bezeichnung „Schwarze Zitrone“. Eine große und günstige Auswahl finden Sie aber in orientalischen Supermärkten. Dort sieht man, wie wichtig dieses Gewürz für die Küche ist. Ich gebe Loomi oft am Stück in meine Gerichte. Nach dem Kochen sind die Limetten wieder weich, dann können Sie sie anstechen und den intensiv-aromatischen Saft nach Geschmack über Ihr Essen drücken. Manche stechen die Limetten an, bevor sie in den Topf kommen, oder brechen sie in Stücke, dann geben sie beim Kochen mehr Geschmack ab. Mit gemahlener Loomi können Sie ein Gericht auch kurz vor dem Servieren verfeinern.

## ROSEN

Das Aroma von Rosen ist aus der Welt der orientalischen Desserts nicht wegzudenken. Sie können dazu Rosenwasser verwenden oder Ihre Desserts mit getrockneten Rosenblüten verfeinern. Sie bekommen diese Zutaten im Internet oder in orientalischen Supermärkten.





## Perfekter Reis

### WARUM WIR DEN REIS GRÜNDLICH WASCHEN

Reis sollte unbedingt gründlich gewaschen werden, dadurch werden Schmutz und Stärkereste vom Polieren entfernt und Sie erhalten nach dem Kochen feinen, lockeren Reis. Geben Sie den Reis zum Waschen mit reichlich kaltem Wasser in eine Schüssel oder ein Sieb und spülen Sie ihn durch, bis das Wasser klar bleibt.

### WARUM WIR DEN REIS VOR DEM KOCHEN EINWEICHEN

Nach dem Waschen kommt der Reis mit reichlich kaltem Wasser in eine Schüssel und darf dort 15 Minuten einweichen. Dadurch quillt er auf, braucht später beim Kochen weniger Flüssigkeit – nur 1 Tasse Wasser auf 1 Tasse Reis, nicht 2 Tassen Wasser auf 1 Tasse Reis – und auch weniger Zeit. Außerdem brechen die schönen langen Körner des Basmatireises durch das Quellen nicht so leicht.



DER REIS IST IN MEINER KULTUR SO VIEL MEHR ALS EINE BEILAGE. DIE REISGERICHTE BILDEN DEN MITTEL- UND HÖHEPUNKT JEDEN ESSENS. WIR HABEN VIELE VERSCHIEDENE ZUBEREITUNGSWEISEN. DIESES REZEPT FÜR GEWÜRZTEN REIS EIGNET SICH ALS BEGLEITUNG FÜR ALLE GEMÜSE- UND FLEISCHGERICHTE, DIE SIE IM BUCH FINDEN.

# GEWÜRZTER REIS

## Grundrezept

### FÜR 4-6 PERSONEN

370 g Basmatireis  
1 EL Butter  
1 EL Öl  
½ Zimtstange  
1 Lorbeerblatt  
3 Kardamomkapseln,  
angedrückt  
1½ TL Salz  
1 Scheibe Bio-Zitrone  
(nach Belieben)

1. Den Reis in einem Sieb abbrausen, bis das Wasser klar bleibt. Anschließend 15 Minuten in Wasser quellen lassen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf Butter und Öl erhitzen und die ganzen Gewürze kurz anrösten. Mit 370 ml Wasser aufgießen, Salz und nach Belieben 1 Scheibe Zitrone dazugeben.
3. Sobald das Wasser kocht, den abgetropften Reis in das gewürzte Wasser geben. Mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze kochen lassen, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat. Anschließend die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren und den Reis 15 Minuten ausquellen lassen.

### TIPP

Für Safranreis einige Safranfäden (ca. 1 g) in 6 EL heißem Wasser 15 Minuten ziehen lassen. Sobald der Reis fertig ist, fügen Sie den Safran zusammen mit dem Wasser hinzu und mischen den Reis vorsichtig (damit die schönen langen Körner nicht brechen) durch.

NEBEN DEM HOCH GESCHÄTZTEN REIS BETRACHTEN VIELE BULGUR ALS GÜNSTIGERE UND EINFACHERE BEILAGE. DAS HEISST ABER NICHT, DASS ER NICHT GERN UND VIEL GEGESSEN WIRD. ER IST BESONDERS IM NORDEN DES IRAK, WO MEHR WEIZEN ANGEBAUT WIRD, SEHR VERBREITET. UND ER SCHMECKT MIT KICHERERBSEN UND GEWÜRZEN EINFACH KÖSTLICH.

# GEWÜRZTER BULGUR

## mit Kichererbsen

### FÜR 4 PERSONEN

½ kleine Zwiebel  
½ Chilischote nach Geschmack  
50 g gegarte Kichererbsen  
(aus der Dose)  
1-2 EL Öl  
250 g Bulgur  
¼ TL Kreuzkümmelpulver  
½ TL Salz

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und sehr klein schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze langsam anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Dann die Kichererbsen dazugeben und einige Minuten mit anbraten, sodass auch sie leicht Farbe und ein köstliches Röstaroma bekommen. Dann den Bulgur, das Kreuzkümmelpulver und Chili nach Geschmack dazugeben und kurz mit anrösten.
3. Nun ¼ l Wasser und das Salz dazugeben. Den Bulgur mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen. 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dann die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren und den Bulgur weitere 10 bis 15 Minuten ausquellen lassen.

### TIPP

Sie können den Bulgur zusätzlich noch mit Vermicellinudeln (siehe auch Seite 18) verfeinern. Dazu vor den Kichererbsen 40 g Vermicellinudeln goldbraun anbraten. Dann die Kichererbsen wie beschrieben anbraten. Die Wassermenge erhöht sich von ¼ l auf 300 ml.

Das Brotbacken habe ich schon als junges Mädchen von meiner Mutter gelernt. In meiner Familie war das Formen möglichst großer und dünner Fladen manchmal sogar ein richtiger Wettbewerb. Mir schmeckt die Mischung aus hellem Weizenmehl und Dinkel-Vollkornmehl am besten, Sie können aber auch nur helles Weizen- oder Dinkelmehl verwenden. Je nach Mehlsorte brauchen Sie etwas weniger oder mehr Wasser. Deshalb geben Sie, wie auch im Grundrezept auf Seite 28 beschrieben, das Wasser nach und nach dazu. Und immer fleißig kneten. Mit der Zeit werden Sie ein Gefühl dafür bekommen, wann der Teig perfekt ist. Sie können die frisch gebackenen Fladen auch mit Käse oder gebratenem und gewürztem Hackfleisch füllen, zusammenklappen und im Ofen backen.



**KHUBZ** Irakisches Fladenbrot

DIESES FLADENBROT PASST WUNDERBAR ZU VORSPEISEN, SUPPEN, HAUPTGERICHTEN UND BESONDERS IN DER SÜSSEN VARIANTE ZUM FRÜHSTÜCK ODER TEE. FRISCH SCHMECKT ES AM BESTEN, WIR BEREITEN ES DESHALB ZUHAUSE BIS ZU DREIMAL AM TAG FRISCH ZU.

# KHUBZ

## Irakisches Fladenbrot

### FÜR 8-10 STÜCK

#### Für den Teig

500 g Mehl Type 405  
+ Mehl zum Arbeiten  
500 g Dinkel-Vollkornmehl  
1 Pck. Trockenhefe  
1 EL Salz

#### Außerdem

2-3 EL Öl

#### Für die süße Variante

2 EL helle Sesamsamen  
2 TL Zucker

Backblech

kleines Kissen

sauberes Geschirrtuch

### TIPP

Sie können die Fladen vor dem Backen auch nur mit hellem oder schwarzem Sesam oder Schwarzkümmelsamen bestreuen. Übrige Fladen können Sie in kleine Stücke schneiden und im Ofen knusprig rösten oder knusprig frittieren und gut abtropfen lassen. Das passt wunderbar zu Suppe oder Salaten.

**1.** Die beiden Mehlsorten, die Trockenhefe und das Salz in einer großen Schüssel gründlich mischen. 200 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles von Hand gut durchkneten. Falls der Teig noch zu trocken ist, vorsichtig in kleinen Mengen mehr lauwarmes Wasser dazugeben und unterkneten. Der Teig soll glatt, geschmeidig und schön weich sein. Sollte der Teig anfangs noch klebrig sein, nicht voreilig mehr Mehl dazugeben, sondern geduldig mehrere Minuten kneten. Der Teig wird dadurch glatt und putzt die Schüssel von selbst.

**2.** Sobald der Teig schön glatt und geschmeidig ist, eine Kugel formen, in die Schüssel legen und etwas flach drücken. Dann ungefähr 200 ml lauwarmes Wasser in die Schüssel gießen, sodass der Teig vollständig von Wasser bedeckt ist. Die Schüssel nun abdecken und den Teig an einem warmen Ort 10 Minuten ruhen lassen.

**3.** Das Wasser nach der Ruhezeit wieder abgießen. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und kräftig durchkneten. Den Teig dabei immer wieder von außen nach innen zusammenfalten, bis er schön glatt und geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Den Teig in eine trockene Schüssel geben und abgedeckt nochmals 15 bis 20 Minuten ruhen lassen, bis er etwas aufgeht. Er muss sein Volumen nicht verdoppeln.

**4.** In der Zwischenzeit ein großes Tablett oder die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestäuben. Ein kleines Kissen mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und bereitlegen. Ein Backblech mit der Unterseite nach oben auf die mittlere Schiene des Ofens schieben und den Ofen bei Umluft so heiß wie möglich, idealerweise 280 °C, vorheizen.

**5.** Aus dem fertigen Teig 8 bis 10 gleich große Kugeln formen und diese auf das Tablett bzw. die Arbeitsfläche mit Mehl legen (1). Die Unterseite der Teigkugeln sollte gut mit Mehl bedeckt sein, so kann man sie später besser zu Fladen formen.

**6.** Zum Formen eines Fladens eine Teigkugel in die linke Hand nehmen, die Mehlseite zeigt nach unten. Die Finger der rechten Hand mit Öl benetzen, damit die Oberseite der Teigkugel ölen und etwas flach drücken. Zum Ausziehen der Fladen die Teigportion nun locker zwischen den Händen hin und her werfen (2), dabei immer etwas drehen und dehnen, bis ein möglichst großer, dünner Fladen entsteht. Es erfordert etwas Übung, bis die Fladen richtig groß und dünn werden. Es kann aber nicht viel schief gehen: Vielleicht werden die Fladen anfangs etwas unregelmäßig geformt oder haben Löcher, schmecken tun sie aber auf jeden Fall.

**7.** Sobald ein Fladen ausgezogen ist, kommt er mit der Ölseite nach unten auf das Kissen (3). Den Fladen sofort mit dem Kissen zum Backofen tragen und mit der Mehlseite nach unten auf das heiße Blech stürzen. Je nach Ofentemperatur und Dicke sind die Fladen nach etwa 3 Minuten fertig, bekommen goldbraune Stellen und werfen Blasen. Dann aus dem Ofen nehmen und auf einen Teller geben. Den nächsten Fladen immer erst formen, wenn der Ofen wieder frei ist, liegt er zu lange auf dem Kissen, klebt er am Küchentuch fest.

### FÜR DIE SÜSSE VARIANTE

Sesam und Zucker in einer kleinen Schüssel mischen. Sobald Sie eine Teigkugel zum Formen mit Öl benetzt haben, etwas von der Sesam-Zucker-Mischung darüberstreuen. Dann formen wie oben beschrieben. Die Sesamseite zeigt im Backofen nach oben.

Diese süße Variante hat meine Mutter für meinen Vater erfunden. Sie schmeckt wunderbar zum Frühstück oder nachmittags zu einer Tasse Schwarztee. Zum Frühstück geben wir dazu auch gern etwas Mascarpone auf einen kleinen Teller und einige Löffel Honig darüber.





»Beim Zubereiten des Brotteiges arbeite ich immer etwas nach Gefühl. Manchmal braucht es noch etwas mehr Wasser, damit der Teig schön geschmeidig wird und sich zu dünnen Fladen formen lässt.«





# KLEINE GERICHTE UND SALATE



IN MEINER HEIMAT GIBT ES KEINE KLASSISCHE GANGFOLGE, DIE SPEISEN WERDEN NACH UND NACH SERVIERT, BIS DER TISCH SO RICHTIG SCHÖN VOLL IST. DEN AUFTAKT MACHEN KLEINE GERICHTE, „MUQUABILAT“. MAN ISST SIE ALS APPETITANREGER, ABER AUCH ALS BEILAGE ZUM GROSSEN REISGERICHT.

Das Wichtigste bei diesem berühmten Dip sind die Kichererbsen, das verrät schon der Name, denn „Hummus“ bedeutet ganz einfach „Kichererbsen“. Und für gutes Hummus braucht es nicht sehr viel mehr: Gegarte Kichererbsen, Tahin und Zitronensaft, der Rest ist „Geschmackssache“ und Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Ganz nach Ihrer persönlichen Vorliebe können Sie Ihr Hummus feiner pürieren oder etwas stückiger zubereiten und mit etwas mehr oder weniger Zugabe von Flüssigkeit fester oder flüssiger gestalten. In meinen Rezepten verwende ich gekochte Kichererbsen aus der Dose, weil das im Alltag am schnellsten geht und praktisch ist. Aber natürlich können Sie die Kichererbsen auch über Nacht einweichen und frisch kochen.



**HUMMUS** Kichererbsencreme

**HUMMUS KANN ES EINFACH NIE GENUG GEBEN. ICH LIEBE ES, MIT ZUTATEN, AROMEN UND FARBEN ZU EXPERIMENTIEREN. KNOBLAUCH VERWENDE ICH IM RESTAURANT NICHT, WEIL VIELE MENSCHEN IHN NICHT SO GERN MÖGEN. WER MÖCHTE, KANN DAS HUMMUS NATÜRLICH KLASSISCH MIT KREUZKÜMMEL UND KNOBLAUCH WÜRZEN.**

# HUMMUS

## Dreierlei Kichererbsencreme

### FÜR JEWEILS 4-6 PERSONEN

#### Für das klassische Hummus

600 g gegarte Kichererbsen  
(aus der Dose)  
5 EL Öl  
175 g Tahin (Sesampaste)  
5 EL eiskaltes Wasser  
½ TL Salz  
Saft von ½ Zitrone  
Kreuzkümmelpulver nach  
Geschmack

#### So bereiten Sie das klassische Hummus zu:

**1.** Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser gründlich abbrausen und gut abtropfen lassen. Dann einen Mixer füllen und für 3 Minuten glatt mixen. Nun das Öl nach und nach dazugeben und weitermixen, anschließend die Tahin. Zum Schluss das Eiswasser, Salz und Zitronensaft dazugeben und untermixen.

**2.** Wenn das Hummus zu fest ist, können Sie es noch mit etwas kaltem Wasser verdünnen. Zuletzt nach Geschmack mit Salz und Kreuzkümmelpulver würzen.

**3.** Zum Servieren das Hummus in ein Schälchen geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dann mit etwas fein geschnittener Petersilie und Sumach bestreuen.

#### Für das grüne Hummus

50 g Staudensellerie  
½ Bund Petersilie  
1 scharfe grüne Peperoni (frisch  
oder aus dem Glas), alternativ  
1 kleine grüne Chili  
400 g gegarte Kichererbsen  
(aus der Dose)  
5 EL Öl  
175 g Tahin (Sesampaste)  
5 EL eiskaltes Wasser  
½ TL Salz  
Saft von ½ Zitrone

#### So bereiten Sie das grüne Hummus zu:

**1.** Den Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln und die Blätter mitsamt der Stiele fein schneiden. Die scharfe grüne Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser gründlich abbrausen und gut abtropfen lassen.

**2.** Den Sellerie, die Petersilie und die Paprika in einen Mixer füllen und für 3 Minuten glatt mixen. Dann die Kichererbsen dazugeben und fein pürieren. Das Öl nach und nach dazugeben und weitermixen, anschließend die Tahin und zum Schluss das Eiswasser, das Salz und den Zitronensaft untermixen.

**3.** Wenn das Hummus zu fest ist, können Sie es noch mit etwas kaltem Wasser verdünnen.

#### Für das scharfe Hummus

½ rote Paprikaschote  
1 rote scharfe Peperoni (frisch  
oder aus dem Glas), alternativ  
1 kleine rote Chili  
400 g gegarte Kichererbsen  
(aus der Dose)  
5 EL Öl  
175 g Tahin (Sesampaste)  
5 EL eiskaltes Wasser  
½ TL Salz  
Saft von ½ Zitrone

#### Zum Servieren

Olivenöl  
etwas fein geschnittene Petersilie  
Sumach

**4.** Zum Servieren das Hummus in ein Schälchen geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit fein geschnittener Petersilie und Sumach bestreuen oder nach Geschmack mit etwas fein gehacktem Staudensellerie und einigen ganzen gegarten Kichererbsen dekorieren.

#### So bereiten Sie das scharfe Hummus zu:

**1.** Die Paprikaschote und die Peperoni bzw. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser gründlich abbrausen und anschließend gut abtropfen lassen.

**2.** Die Paprikawürfel und die zerkleinerte Peperoni bzw. Chilischote in einen Mixer füllen und für 3 Minuten glatt mixen. Dann die Kichererbsen dazugeben und fein pürieren. Das Öl nach und nach dazugeben und weitermixen, anschließend die Tahin und zum Schluss das Eiswasser, das Salz und den Zitronensaft untermixen.

**3.** Wenn das Hummus zu fest ist, können Sie es noch mit etwas kaltem Wasser verdünnen.

**4.** Zum Servieren das Hummus in ein Schälchen füllen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit fein geschnittener Petersilie und Sumach bestreuen. Alternativ mit klein geschnittener roter Paprika oder Chiliflocken und einigen ganzen gegarten Kichererbsen dekorieren.



OFT WIRD GEFRAGT, WAS DER UNTERSCHIED ZU BABA GANOUSH IST. MANCHE SAGEN, DASS M'TABAL CREMIGER IST, WÄHREND BABA GANOUSH MEHR WIE EIN SALAT IST. MAN KÖNNTE ABER AUCH SAGEN: M'TABAL IST NOCH WÜRZIGER, DENN DER NAME BEDEUTET „GEWÜRZT“.

# M'TABAL

## Auberginenpüree mit Joghurt und Tahin

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für das M'tabal

2 mittelgroße Auberginen  
(ca. 700 g)  
2 EL Zitronensaft  
¼ Bund Petersilie  
250 g Naturjoghurt  
75 g Tahin (Sesampaste)  
1 TL Salz

#### Außerdem

Olivenöl  
etwas fein geschnittene Petersilie  
geröstete Sesamsamen oder  
gehackte Walnusskerne

Backblech  
Backpapier

**1.** Idealerweise am Vortag die Auberginen vorbereiten: Dazu den Backofen auf 250 bis 300 °C (Umluft oder Grill) vorheizen. Die Auberginen waschen und gut abtrocknen. Rundherum mit einer Messerspitze mehrmals einstechen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und etwa 30 Minuten in den Ofen geben. Dabei nach etwa 15 Minuten, sobald die Haut schwarz wird, die Auberginen umdrehen. Wenn man sie mit einem Zahnstocher leicht durchstechen kann, sind sie gar. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

**2.** Von den gegrillten Auberginen die Haut abziehen und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden, mit dem Zitronensaft mischen und zum Abtropfen in ein Sieb geben (siehe Tipp).

**3.** Zum Fertigstellen des M'tabal die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Auberginen in eine Schüssel geben und mit dem Joghurt, der Tahin und der Petersilie gut mischen. Die Creme mit Salz würzen.

**4.** Zum Servieren das M'tabal in Schälchen füllen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit fein geschnittener Petersilie und gerösteten Sesamsamen oder gehackten Walnüssen bestreuen. Dazu passt zum Beispiel Fladenbrot (siehe Seite 28).

### TIPP

Ich lasse die gegrillten und gehäuteten Auberginen wirklich lange und gründlich abtropfen, am besten sogar über Nacht. Die Zeit und Geduld lohnt sich: Je mehr Wasser sie verlieren, desto besser wird das Gericht. Besonders bei diesem Dip ist das wichtig, denn nur so wird er schön cremig und nicht wässrig.



„Badinjan“ – das heißt „Auberginen“ – sind ein beliebtes Gemüse in der orientalischen Küche. Wer sie im Sommer über Holzkohle grillt, so, wie es traditionell gemacht wird, erhält ein besonders rauchiges und authentisches Aroma.



ES GIBT VIELE VERSCHIEDENE VERSIONEN DIESES BERÜHMTE GERICHTES, MANCHE CREMIGER, MANCHE MEHR WIE SALAT. ICH LIEBE DIESE FRUCHTIGE UND FRISCHE VARIANTE MIT PAPRIKA UND GRANATAPFELKERNEN, GANZ PUR MIT WENIG GEWÜRZEN. WER MÖCHTE, KANN NATÜRLICH KNOBLAUCH ODER KREUZKÜMEL NACH GESCHMACK HINZUFÜGEN.

# BABA GANOUSH

## Aubergine mit Paprika und Granatapfel

### FÜR 4-6 PERSONEN

#### Für das Baba Ganoush

2 mittelgroße Auberginen  
(ca. 700 g)

½ gelbe Paprikaschote

½ grüne Paprikaschote

½ rote Paprikaschote

¼ Bund Petersilie

1 kleiner Granatapfel

3 EL Granatapfelsirup

½ TL abgeriebene Bio-  
Zitronenschale

Salz

#### Außerdem

Olivenöl

Sumach

etwas fein geschnittene Petersilie

Backblech

Backpapier

**1.** Idealerweise am Vortag die Auberginen vorbereiten: Dazu den Backofen auf 250 bis 300 °C (Umluft oder Grill) vorheizen. Die Auberginen waschen und gut abtrocknen. Rundherum mit einer Messerspitze mehrmals einstechen. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier legen und etwa 30 Minuten in den Ofen geben. Nach etwa 15 Minuten, sobald die Haut schwarz wird, die Auberginen umdrehen. Wenn man sie mit einem Zahnstocher leicht durchstechen kann, sind sie gar. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

**2.** Von den gegrillten Auberginen die Haut abziehen und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und zum Abtropfen in ein Sieb geben. (Siehe Tipp Seite 39).

**3.** Zum Fertigstellen des Baba Ganoush die Paprikaschoten entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

**4.** Die Granatapfelkerne herauslösen. Einige Granatapfelkerne als Deko beiseitelegen. Die Paprikawürfel und die Granatapfelkerne in einer Schüssel mit den Auberginen, der Petersilie und dem Granatapfelsirup mischen. Den Salat mit Zitronenschale und Salz würzen.

**5.** Zum Servieren das Baba Ganoush auf kleine Teller oder Schälchen verteilen und mit den beiseitegelegten Granatapfelkernen bestreuen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und mit etwas Sumach und fein geschnittener Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Fladenbrot (siehe Seite 28) sehr gut.

DIESEN AUBERGINENSALAT HABE ICH SELBST ERFUNDEN, DENN ICH LIEBE ES EINFACH, MIT AUBERGINEN ZU EXPERIMENTIEREN. MEINE FAMILIE UND DIE GÄSTE IM KREUZBERGER HIMMEL MÖGEN DIESES GERICHT, UND ICH HOFFE, ES WIRD AUCH IHNEN GUT SCHMECKEN.

# LAYALIS SALAT

## Auberginensalat mit Tomaten und Nüssen

### FÜR 4-6 PERSONEN

#### Für den Salat

2 mittelgroße oder 3 kleine Auberginen (ca. 700 g)  
etwas Zitronensaft  
1 Chilischote  
3 Knoblauchzehen  
2 große Fleischtomaten  
¼ Bund Petersilie  
2 EL Olivenöl  
125 g Walnusskerne  
2 EL Granatapfelsirup  
2 EL Tahin (Sesampaste)  
½ TL Kreuzkümmelpulver  
½ TL Salz nach Geschmack

#### Außerdem

etwas Olivenöl zum Beträufeln

Backblech  
Backpapier

**1.** Idealerweise am Vortag die Auberginen vorbereiten: Dazu den Backofen auf 250 bis 300 °C (Umluft oder Grill) vorheizen. Die Auberginen waschen und gut abtrocknen. Rundherum mit einer Messerspitze mehrmals einstechen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und etwa 30 Minuten in den Ofen geben. Dabei nach etwa 15 Minuten, sobald die Haut schwarz wird, die Auberginen umdrehen. Wenn man sie mit einem Zahnstocher leicht durchstechen kann, sind sie gar. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

**2.** Von den gegrillten Auberginen die Haut abziehen und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden, mit Zitronensaft mischen und zum Abtropfen in ein Sieb geben. (Siehe Tipp Seite 39).

**3.** Zum Fertigstellen des Salats die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, die Stielansätze und Kerne entfernen. Die Tomatenviertel anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Etwas Petersilie zum Servieren beiseite legen.

**4.** In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Chili, den Knoblauch, die Tomatenwürfel und die Nüsse hineingeben und 2 bis 3 Minuten anbraten. Danach den Granatapfelsirup und die Tahin untermischen. Das ganze mit Kreuzkümmelpulver und Salz würzen und die Petersilie untermischen. Zuletzt die Auberginenwürfel in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten miterhitzen.

**5.** Zum Servieren den Salat auf Teller verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit etwas Petersilie bestreuen. Dazu passt Fladenbrot (siehe Seite 28) oder dünne geröstete Brotscheiben.





„ALJARJIR“ BEDEUTET GANZ EINFACH „RUCOLA“ UND „SCHAWANDAR“? „ROTE BETE“ ZWEI PERFEKTE PARTNER, DIE ZUSAMMEN EINEN WUNDERBAREN SALAT ERGEBEN. ER PASST GUT ZU BEGINN EINES GROSSEN ESSENS, ABER AUCH ZU KIBBEH, NAOSHEF ODER ARUK MUSILI.

# ALJARJIR UND SCHAWANDAR

Salat mit Rucola und Roter Bete

## FÜR 4-6 PERSONEN

### Für das Dressing

2 weiße Zwiebeln  
½ Bund Petersilie  
120 ml Apfel- oder Granatapfel-  
essig  
120 ml Zitronensaft  
110 ml Olivenöl  
2 EL Sumach  
Salz nach Geschmack  
2 EL Zucker

### Für den Salat

2 Bund Rucola  
1 gelbe Paprikaschote  
2 Rote Beten (vorgegart und  
vakuumiert)  
20 Cocktailtomaten  
150 g Feta (Schafskäse)  
250 g Walnusskerne

**1.** Für das Dressing die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebeln in eine Schüssel geben. Essig, Zitronensaft, Olivenöl, Sumach, Salz, Zucker und Petersilie dazugeben und mit der Hand mischen, dabei etwas kneten, damit die Zwiebeln weich werden. Die Mischung zur Seite stellen.

**2.** Für den Salat den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Roten Beten in kleine Würfel schneiden. Gummihandschuhe schützen vor Verfärbungen. Die Cocktailtomaten waschen und nach Wunsch vierteln. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse grob hacken.

**3.** Den Rucola in einer flachen Schüssel oder Schale ausbreiten, die Rote Bete und die Cocktailtomaten darauf verteilen. Zuletzt das Dressing gleichmäßig darüber geben.

**4.** Zum Servieren mit den Fetawürfeln und den Walnüssen bestreuen. Wer mag, kann noch etwas Sumach darüberstreuen. Den Salat sofort genießen, damit der Rucola nicht welk wird.

## TIPP

Wer dieses Gericht vegan zubereiten möchte, lässt ganz einfach den Schafskäse weg. Der Einfachheit halber verwende ich vorgegarte Rote Bete, Sie können aber natürlich auch frische selbst kochen.

DIESEN SALAT HABE ICH FÜR MEINEN MANN ERFUNDEN, WEIL ER DIÄT HALTEN SOLLTE. ER MACHT DURCH DIE QUINOA RICHTIG SCHÖN SATT UND ENTHÄLT SEHR VIELE VITAMINE. WEIL MEIN MANN DIESEN SALAT MAG, HAT ER IHN NACH MIR „SALAT LILUE“ GENANNT, „LILUE“ IST MEIN SPITZNAME.

# ALQINUE SALAT

## Quinoa-Gemüse-Salat

### FÜR 4-6 PERSONEN

#### Für das Dressing

1 Knoblauchzehe nach Belieben  
1 Zitrone  
1 EL geschroteter Leinsamen  
ca. 1 TL Salz  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
je ½ TL getrocknete Minze,  
Thymian und Oregano  
1 EL Granatapfelsirup  
110 ml Olivenöl  
½ TL scharfer Senf

#### Für den Salat

200 g Quinoa, Salz  
¼ Salatgurke  
100 g Rettich  
150 g Brokkoli  
¼ gelbe Paprikaschote  
¼ rote Paprikaschote  
¼ grüne Paprikaschote  
1 kleine Frühlingszwiebel  
50 g in Öl eingelegte getrocknete  
Tomaten  
115 g Mais aus der Dose  
je ½ Bund Minze und Petersilie  
je 2 EL helle und dunkle Rosinen  
2 EL Kürbiskerne  
115 g gehackte Walnusskerne

#### Außerdem

frische Minze zum Servieren

1. Für das Dressing den Knoblauch schälen und fein hacken. Wer keinen mag, lässt ihn weg. Die Zitrone auspressen. Zitronensaft, Leinsamen, Salz, Pfeffer, Minze, Thymian, Oregano, Granatapfelsirup, Olivenöl, Knoblauch und Senf mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Das Dressing passt übrigens für viele Salate: Sie können es auch in größerer Menge zubereiten und dann 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

2. Für den Salat die Quinoa zunächst in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen, damit sie später nicht bitter schmeckt. Die Quinoa, 240 ml Wasser und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Anschließend zum Abkühlen zur Seite stellen.

3. Die Gurke und den Rettich schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

4. Alle Salatzutaten in einer großen Schüssel mit dem Dressing mischen. Rosinen, Kürbiskerne und Walnüsse unterheben. Zum Servieren mit Minze garnieren. Im Kühlschrank ist der Salat bis zu 5 Tage haltbar.

»Bei diesem Salat habe ich etwas gezaubert, und zwar für meinen Mann. Natürlich mit extra viel Gefühl!«



„Torsh“ ist persisch und bedeutet „sauer“. Sauer eingelegtes Gemüse darf auf keinen Fall bei einem guten Essen fehlen. Auch im Kreuzberger Himmel füllen zahlreiche Gläser mit Turshi die Wand zur Küche. Es kann vorab gegessen werden, um durch den sauren Geschmack den Appetit anzuregen, meistens nimmt man aber etwas davon als würzige Beilage zu verschiedenen Gerichten. Das Gemüse wird durch den Essig und das Salz haltbar. In sterilisierten und fest verschlossenen Gläsern können Sie Turshi bei Raumtemperatur lagern. Man kann es im Sommer schon nach fünf Tagen Ziehen genießen, im Winter nach drei bis vier Wochen. Es kann bis zu einem Jahr aufbewahrt werden. Ein geöffnetes Glas hält im Kühlschrank eine Woche, also schnell aufessen.



**TURSHI** Sauer eingelegtes Gemüse

EINGELEGTES GEMÜSE BEREITE ICH FÜR DEN KREUZBERGER HIMMEL IN GROSSEN MENGEN ZU. TURSHI SCHMECKT SEHR SAUER, DAS SOLL SO SEIN. ES REGT ZU BEGINN EINES ESSENS DEN APPETIT AN ODER DIENT ALS WÜRZENDE BEILAGE ZU REIS UND ANDEREN GERICHTEN.

# TURSHI

## Sauer eingelegtes Gemüse

### FÜR 3-4 GLÄSER

100 g Weißkohl  
100 g Rotkohl  
100 g Rote Bete  
100 g Möhren  
20 g Knoblauch  
50 g Koriander

50 g Petersilie  
3-4 kleine getrocknete Chili  
(je nach Anzahl der Gläser)  
ca. 1 l Dattlessig oder Traubenessig, je nach Glasgröße etwas mehr  
20-40 g Salz

3-4 Schraubgläser oder Weckgläser mit Gummiring à ca. 570 ml, frisch sterilisiert (siehe Tipp Seite 53)

### TIPP

Damit Turshi gut haltbar ist, darf nicht zu viel Wasser ins Glas kommen: Deshalb das Gemüse nach dem Waschen gut abtrocknen oder trocken schleudern. Die Kräuter nach dem Waschen gut abtrocknen lassen, sie dürfen sehr gern schon anwelken oder sogar etwas antrocknen.

**1.** Die Kohlblätter putzen, gut waschen und anschließend gründlich abtrocknen. Dann nach Geschmack in breite Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden.

**2.** Zum Verarbeiten der Roten Bete sollten Sie Gummihandschuhe tragen und auf einer unempfindlichen Fläche arbeiten, denn die wundervoll purpurfarbenen Knollen färben sehr stark ab. Die Rote Bete schälen, halbieren und nach Geschmack in etwa 4 mm dicke Scheiben oder dünne Stifte schneiden.

**3.** Die Möhren schälen, waschen, gut abtrocknen und nach Geschmack in dünne Scheiben oder Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

**4.** Die Kräuter waschen und anschließend gut abtrocknen. Sie dürfen gern welk werden. Anschließend die Blätter von den Stielen zupfen.

**5.** Die Gemüse mit dem Knoblauch und den Kräutern in eine große Schüssel geben und gut mischen. Die Mischung auf keimfreie Schraubgläser verteilen und dabei fest zusammendrücken (1). Die Gläser auf diese Weise bis 2 cm unter dem Rand füllen. Dabei in jedes Glas eine Chillischote geben (2).

**6.** Nun die Gläser mit dem Essig auffüllen, sodass das Gemüse vollständig und mindestens 1 cm hoch damit bedeckt ist. In jedes Glas kommen nun nach Geschmack 5 bis 10 g Salz, also ein gestrichener bis leicht gehäufte Teelöffel voll (3).

**7.** Die Gläser fest zuschrauben oder mit Gummiring und Klammern verschließen. Das Turshi im Sommer mindestens 5 Tage, im Winter 3 bis 4 Wochen an einem dunklen, nicht zu warmen Ort ziehen lassen. Je länger es durchziehen kann, desto besser schmeckt es.

### GLÄSER STERILISIEREN

Damit das eingelegte Gemüse nicht verdirbt, müssen Sie die Gläser vor dem Füllen keimfrei machen, also sterilisieren. Zum Sterilisieren die Gläser und Glasdeckel einige Minuten in einem Topf mit klarem Wasser auskochen. Die Gläser sollten bis zum Befüllen im heißen Wasser liegen bleiben. Die Gummiringe oder Schraubdeckel in Wasser mit etwas Essig auskochen und anschließend in klares, heißes Wasser legen. Die Gläser werden nass befüllt, beim Abtrocknen mit einem Tuch könnten sie wieder verunreinigt werden. Deshalb die Gläser und Deckel also nur gut abtropfen lassen.





„BUTETE“, ALSO KARTOFFELN, WERDEN IN MEINER HEIMAT ANDERS VERWENDET ALS HIER IN DEUTSCHLAND, WO ES SEHR VIELE KARTOFFELN VOR ALLEM ALS BEILAGE GIBT. ABER NATÜRLICH GIBT ES AUCH BEI UNS KARTOFFELSALATE. DIESER AUS GEBRATENEN KARTOFFELN SCHMECKT WUNDERBAR WÜRZIG.

# BUTETE SALAT

## Bratkartoffelsalat

### FÜR 4-6 PERSONEN

#### Für den Salat

4 große festkochende Kartoffeln  
(ca. 800 g)  
2-3 EL Olivenöl

#### Für das Dressing

5 Knoblauchzehen  
¼ Bund Koriander  
110 ml Olivenöl  
110 ml Granatapfelsirup  
1 TL Chilipulver oder 1 Chilischote,  
fein gehackt  
1-2 TL Salz nach Geschmack  
1 TL Pfeffer aus der Mühle

#### Außerdem

½ Bund Petersilie zum Garnieren

Backblech

**1.** Für den Salat den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend in mundgerechte Würfel schneiden und mit dem Olivenöl mischen. Die Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und im Ofen 15 bis 20 Minuten braten, bis sie gar und schön goldbraun sind. Abkühlen lassen.

**2.** Für das Dressing die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch, Olivenöl, Granatapfelsirup, Chili und Koriander in einen hohen Rührbecher hineingeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Dressing auf die Kartoffeln geben und den Salat mit den Petersilienblättern garnieren.

### TIPP

Das Braten der Kartoffeln auf dem Blech im Backofen spart Fett, deshalb mache ich das möglichst immer so. Sie können die Kartoffeln für diesen Salat aber auch in der Pfanne braten, vorgekochte Kartoffeln brauchen weniger lange als rohe. Oder noch besser: Wenn Bratkartoffeln übrig bleiben, machen Sie aus den Resten diesen Salat!

OB ALS IMBISS ZWISCHENDURCH, ZUM AUFTAKT EINES ESSENS ODER ALS BEILAGE, ZUM BEISPIEL ZU DEN LACHSRÖLLCHEN VON SEITE 166 – SALATE AUS BULGUR, AUCH ALS „TABOULEH“ BEKANNT, SIND BELIEBT UND VIELSEITIG. ICH LIEBE IHN MIT BETE UND DER FEINEN SÄURE VON GRANATAPFEL.

# HAMRA SALAT

## Bulgursalat mit roter Bete

### FÜR 4-6 PERSONEN

#### Für den rosa Bulgur

200 g Bulgur  
1 Rote Bete

#### Für den Salat

½ rote Paprikaschote  
2 Frühlingszwiebeln  
¼ Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
¼ Bund Petersilie  
1 Gewürzgurke  
Saft von 1 Zitrone  
1 EL Granatapfelsirup  
1 EL Essig (Weißwein- oder Apfelessig)  
2 EL Olivenöl  
¼ TL Salz  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle

#### Außerdem

etwas frische Minze zum Dekorieren

1. Den rosa Bulgur idealerweise bereits am Vortag, mindestens aber einige Stunden vor der Verwendung für den Salat zubereiten. Dazu den Bulgur waschen, in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser gründlich abbrausen und anschließend gut abtropfen lassen.

2. Dann die Rote Bete schälen, dazu unbedingt Küchenhandschuhe tragen, die Knollen färben sehr stark ab. Die Rote Bete in Würfel schneiden und im Mixer mit 240 ml Wasser zu Saft mixen.

3. Den Rote-Bete-Saft mit weiteren 240 ml Wasser in einen Topf geben und den Bulgur abgedeckt darin kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Den Topf anschließend vom Herd nehmen, den Bulgur mit einer Gabel auflockern und 15 Minuten abkühlen lassen. Den Bulgur im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden, am besten aber über Nacht, ruhen lassen.

4. Für den Salat die Paprikaschote entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote entkernen, waschen und sehr fein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden. Die Gewürzgurke in sehr kleine Würfel schneiden.

5. In einer großen Schüssel den Bulgur mit der Paprika, den Frühlingszwiebeln, Chili, Knoblauch, Petersilie, Gewürzgurke, Zitronensaft, Granatapfelsirup, Essig und Olivenöl mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und sehr viel Liebe würzen. Zum Servieren mit Minze dekorieren.



„NASEKTUN“ BEDEUTET „ZART“. ICH HABE DEN SALAT SO GENANNT, WEIL ER FEIN UND FRUCHTIG SCHMECKT. ER PASST SEHR GUT IN EIN MEZE-BUFFET ODER AUCH ZU FISCHGERICHTEN, DENN ER SCHMECKT HERRLICH FRISCH UND DURCH DIE OLIVEN ZUGLEICH INTENSIV WÜRZIG.

# NASEKTUN

## Gurken-Möhren-Salat

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für den Salat

200 g grüne Oliven ohne Kern  
1 Salatgurke  
2 große Möhren  
100 g grob gehackte Walnusskerne  
2-3 EL Tomatenketchup  
2 EL getrocknete Minze  
2 EL Olivenöl  
Salz nach Geschmack

#### Außerdem

2 EL Granatapfelkerne zum Dekorieren

**1.** Die Oliven gut abtropfen lassen und halbieren. Die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Oliven, die Gurken- und Möhrenwürfel und die Walnüsse in einer Schüssel mischen.

**2.** Für das Dressing Ketchup, Minze und Olivenöl verrühren. Mit Salz nach Geschmack würzen.

**3.** Das Dressing mit dem Gemüse mischen. Den Salat auf einer Servierplatte anrichten und mit Granatapfelkernen garnieren. Dazu schmeckt Fladenbrot (siehe Seite 28).

»Nasektun ist aus ganz wenigen Zutaten sehr schnell gemacht. Der Salat schmeckt frisch und intensiv zugleich.«

HÄHNCHENSALAT SCHEINT DIE VERSCHIEDENSTEN KULTUREN ZU VERBINDEN, JEDES LAND HAT EINE EIGENE VARIANTE. DIESER REICHHALTIGE SALAT MIT MAYONNAISE EIGNET SICH SEHR GUT ALS IMBISS, ABER AUCH ALS BEGLEITER ZU WEITEREN SALATEN UND SUPPEN ODER IN EIN FLADENBROT GEROLLT. SO ENTSTEHT DANN EINE RICHTIGE KLEINE MAHLZEIT.

# NEMNEM LOVE

## Hähnchensalat mit Joghurt

### FÜR 4 PERSONEN

300 g Hähnchenbrustfilet  
1 Lorbeerblatt  
1 Chilischote  
1 Bio-Zitrone  
75-100 g Mayonnaise  
50 g Naturjoghurt  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
100 g gehackte Nusskerne nach Belieben

1. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen. Das Hähnchenbrustfilet waschen. Zusammen mit dem Lorbeerblatt in das kochende Wasser legen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Für das Dressing die Mayonnaise, den Joghurt, die Chili, den Zitronensaft und die Zitronenschale in einer Schüssel glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchenfleisch mit den Händen klein zerzupfen und mit dem Dressing vermengen.
4. Den Salat mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ich bestreue den Salat gern mit gehackten Nüssen. Dazu schmeckt Fladenbrot (siehe Seite 28) sehr gut.

### TIPP

Dieses Rezept eignet sich auch wunderbar für die Resteverwertung. Wenn also von einem gekochten oder gebratenen Hähnchen Fleisch übrig bleibt, können Sie daraus diesen Salat zaubern!





IN DER KÜCHE MEINER HEIMAT VERWENDEN WIR HÄUFIG FRÜCHTE IN HERZHAFTEN GERICHTEN, WIE BEI DIESEM „OBSTSALAT“. WICHTIG IST, DASS DIE FRÜCHTE SCHÖN REIF UND AROMATISCH SIND, DANN VERBINDEN SICH SÜSSE UND SÄURE ZU EINER KÖSTLICHEN MISCHUNG, DIE DEN APETTIT ANREGT. ROS PASST MIT SEINER FRISCHE AUCH GUT ZU FISCHGERICHTEN.

# ROS

## Apfel-Mango-Salat

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für den Salat

2 grüne Äpfel  
2 rote Äpfel  
2 Zitronen  
2 Pfirsiche  
1 Mango  
1 Bio-Orange  
200 g Mayonnaise  
Salz nach Geschmack

#### Außerdem

gehackte Nüsse nach Geschmack

**1.** Die Äpfel gründlich waschen, trocken reiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel anschließend in mittelgroße Würfel schneiden und die Zitronen darüber auspressen, damit sie sich nicht braun verfärben.

**2.** Die Pfirsiche waschen, halbieren, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden. Beides mit den Apfelwürfeln mischen.

**3.** Die Orange heiß waschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. 4 EL Orangensaft und die Orangenschale mit der Mayonnaise glatt rühren. Dieses Dressing mit dem Obst mischen. Nach Geschmack mit Salz würzen.

**4.** Zum Servieren bestreue ich Ros gern mit gehackten Nüssen. Sie können aber nach Geschmack auch Petersilie, Minze oder Koriandergrün klein schneiden und darüber streuen. Dazu schmeckt Fladenbrot (siehe Seite 28).

DIESER BUNTE KARTOFFELSALAT EIGNET SICH AUCH SEHR GUT ALS IMBISS, DENN ER MACHT RICHTIG SATT. DIE MÖHREN UND ERBSEN WERDEN NUR GANZ KURZ GEGART, DAMIT SIE NOCH EINEN SCHÖNEN BISS HABEN, UND DIE ZITRONENSCHALE BRINGT FRISCHE IN DAS GERICHT.

# VINOSS

## Kartoffelsalat mit Möhren und Erbsen

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für den Salat

2 große festkochende Kartoffeln  
Salz

1 große Möhre

70 g frische Erbsen (gepult, alternativ blanchierte TK-Erbsen)

100 g Mayonnaise

1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

¼ TL Pfeffer aus der Mühle

#### Außerdem

¼ Bund Petersilie

Olivensöl

**1.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 12 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen und zum Abkühlen in eine Schüssel geben.

**2.** Die Möhre putzen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Möhren 3 Minuten in Salzwasser kochen, dann abgießen und abkühlen lassen. Die Erbsen waschen, falls Sie gefrorene Erbsen verwenden, diese kurz in heißem Wasser blanchieren und abkühlen lassen.

**3.** Die Erbsen mit den Kartoffel- und den Möhrenwürfeln in einer Schüssel mischen. Die Mayonnaise mit der Zitronenschale, Pfeffer und Salz glatt rühren und anschließend mit dem Salat mischen. Den Kartoffelsalat gekühlt mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**4.** Zum Servieren die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Salat aus dem Kühlschrank nehmen, nochmals durchmischen und bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen. Auf Teller verteilen, mit etwas Petersilie bestreuen und einige Tropfen Olivensöl darüber geben.

### TIPP

Vielleicht haben Sie Reste von einem gekochten oder gebratenen Hähnchen? Dann können Sie das Fleisch klein schneiden und unter den Salat mischen. Das schmeckt köstlich!





DIES IST EINES MEINER LIEBSTEN KLEINEN GERICHTE, DENN ES IST UNHEIMLICH VIELSEITIG UND SCHMECKT WARM ODER KALT, ALS SALAT, IMBISS ODER BEILAGE. WICHTIG IST, DASS DIE LINSEN UND GEWÜRZE BEI MITTLERER HITZE SANFT UND LANGSAM BRATEN DÜRFEN, DANN VERBINDEN UND ENTFALTEN SICH DIE AROMEN ZU EINEM WUNDERBAREN GESCHMACK.

# CARY

## Weißkohl mit Linsen

### FÜR 4-6 PERSONEN

#### Für den Salat

1 ganzer kleiner Weißkohl  
6 Knoblauchzehen  
5 EL Olivenöl  
1 TL Senfpulver  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
3 Lorbeerblätter  
1 TL scharfe Chilisauce  
50 g Linsen, rot oder braun,  
je nach Sorte über Nacht  
einweichen  
125 g Cashewkerne  
¼ TL scharfes Paprikapulver  
1 TL Kurkumapulver  
1 TL Currypulver  
Salz nach Geschmack

#### Außerdem

Sesamsamen

**1.** Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl vierteln und den harten Strunk entfernen. Anschließend in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Senfpulver, das Kreuzkümmelpulver, die Lorbeerblätter und die Chilisauce zusammen mit den Linsen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam braten, bis die Linsen etwas Farbe bekommen.

**3.** Nun die Cashewkerne, den Knoblauch und das Paprikapulver dazugeben und kurz anbraten. Danach den Weißkohl hinzufügen und bei mittlerer Hitze 12 bis 15 Minuten braten.

**4.** Sobald die Linsen gar sind und der Kohl weich ist, das Kurkumapulver und das Currypulver unterrühren. Nach Geschmack vorsichtig mit Salz würzen. Es braucht nicht viel davon (siehe Tipp).

**5.** Cary schmeckt warm oder kalt. Zum Servieren bestreue ich es mit Sesam. Dazu passt Fladenbrot (siehe Seite 28), Reis oder Bulgur.

### TIPP

Salzen Sie bitte Cary nur sehr sparsam. Ich verwende oft nur wenig, manchmal gar kein Salz, denn durch das langsame Garen und die aromatischen Gewürze bekommt das Gericht bereits viel Geschmack. Zu viel Salz überdeckt den feinen Eigengeschmack der Zutaten.

FRITTIERTES GEMÜSE IST IM GESAMTEN NAHEN OSTEN EINE SEHR BELIEBTE SPEISE – GANZ NACH GESCHMACK ALS KLEINES GERICHT VORAB ODER ZUM SATTESSEN. SIE KÖNNEN FÜR DEN DIP AUCH TAHIN UND ZITRONENSAFT SOWIE ETWAS WASSER MISCHEN.

# NAOSHEF

## Frittiertes Gemüse

### FÜR 4-6 PERSONEN

#### Für das Gemüse

500 g Champignons  
500 g Blumenkohl  
Salz

#### Für den Teig

200 g Mehl  
240 ml Milch  
3 EL Maisstärke  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
½ TL Paprikapulver, nach  
Geschmack rosenscharf  
oder edelsüß  
½ TL Chilipulver

#### Außerdem

ca. 100 g Paniermehl  
1 l Öl zum Frittieren

1. Für das Gemüse die Champignons putzen und, falls nötig, trocken abreiben. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Die Pilze und den Blumenkohl in ein Sieb geben, mit etwas Salz bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen.

2. Für den Teig Mehl, Milch, Maisstärke, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver in einer Schüssel gut mischen. Das Paniermehl in einen tiefen Teller füllen.

3. Das Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf 170 °C erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden. Die Pilze und die Blumenkohlröschen mit Küchenpapier trocken tupfen. In den Teig tauchen, den überschüssigen Teig etwas abtropfen lassen, dann rundum in Paniermehl wälzen.

4. Das Gemüse portionsweise in heißem Öl 5 Minuten frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Danach das Gemüse ein zweites Mal frittieren, bis es knusprig und braun ist. Das Gemüse erneut mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Das frittierte Gemüse auf einer Platte anrichten und mit Tahin oder Aioli servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot (siehe Seite 28).

### TIPP

Wenn Sie nicht so gern frittieren, heizen Sie einfach den Backofen auf 200 °C Umluft vor. Das panierte Gemüse auf einem Blech mit Backpapier verteilen und 20 bis 30 Minuten auf der mittleren Schiene knusprig braun backen. Das spart außerdem viel Fett.





DIESES GERICHT MIT VIEL SPINAT IST SEHR BELIEBT IM KREUZBERGER HIMMEL. WIR KOCHEN ES OFT FÜR VERANSTALTUNGEN UND BUFFETS, DENN ES LÄSST SICH WUNDERBAR VORBEREITEN UND SCHMECKT SOWOHL WARM ALS AUCH KALT. UND SIE KÖNNEN ES GANZ EINFACH VARIIEREN.

# SBENAGH

## Spinat mit weißen Bohnen

### FÜR 4-6 PERSONEN

1 Zwiebel  
1 kg Blattspinat  
½ Bund Dill  
½ Bund Koriander  
150 g dicke weiße Bohnen  
(aus der Dose)  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
250 g passierte Tomaten  
(aus der Dose)  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
½ TL Loomipulver

**1.** Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Spinat verlesen und waschen, grobe Stiele entfernen. Den Dill und den Koriander waschen und trocken schütteln, die Spitzen bzw. Blätter abzupfen und sehr fein schneiden. Die Bohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abbrausen und abtropfen lassen.

**2.** In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin anbräunen. Den Koriander und den Dill hinzugeben und kurz erhitzen. Dann Spinat und ¼l Wasser dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen und die Flüssigkeit verkocht ist.

**3.** Das Tomatenmark zum Spinat geben, unterrühren und kurz andünsten. Anschließend die passierten Tomaten und die dicken weißen Bohnen hinzufügen und miterhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren, mit Loomipulver würzen.

**4.** Der Spinat schmeckt warm am besten, kann aber auch kalt serviert werden. Dazu passt Fladenbrot (siehe Seite 28) oder Reis.

### TIPP

Anstelle der dicken weißen Bohnen können Sie auch gegarte Kichererbsen oder gegarte Linsen verwenden. Alle Hülsenfrüchte liefern viel wertvolles Eiweiß, und das Gericht schmeckt immer wieder anders.



# CREMIGE SUPPEN AUS GEMÜSE



SUPPEN HABEN IN MEINER HEIMAT EINE GROSSE TRADITION:  
SIE SPENDEN VIEL FLÜSSIGKEIT UND STIMULIEREN DEN  
MAGEN ALS AUFTAKT ZU EINEM ÜPPIGEN ESSEN, BESONDERS  
WÄHREND DES FASTENS IM RAMADAN. WIR ESSEN SUPPEN NICHT  
NUR ALS VORSPEISE, SONDERN GERN AUCH ALS BEILAGE.

IM IRAK UND VIELEN WEITEREN LÄNDERN DER REGION WIRD VIEL MIT JOGHURT GEKOCHT, DENN DAS IST DIE EINFACHSTE ART, FRISCHE MILCH ETWAS HALTBARER ZU MACHEN. DER JOGHURT VERLEIHT DER SUPPE EINE HERRLICH CREMIGE KONSISTENZ UND BRINGT AUSSERDEM IM ZUSAMMENSPIEL MIT DER ZITRONE EINE FEINE SÄURE MIT IN DAS GERICHT.

# SHURBAT KHUDAR

## Gemüsesuppe mit Joghurt

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Suppe

4 kleine festkochende Kartoffeln (300 g)  
4 kleine Zucchini (300 g)  
2 kleine Möhren  
200 g Staudensellerie  
110 ml Olivenöl  
150 g tiefgefrorene Erbsen  
2,4 l Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe  
3-4 EL Maisstärke  
200 g Naturjoghurt  
4 EL Zitronensaft  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer aus der Mühle

#### Außerdem

einige fein geschnittene Petersilienblätter  
Sumach  
etwas Olivenöl

**1.** Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Zucchini putzen und waschen. Die Möhren putzen, schälen und waschen. Alles in mundgerechte Würfel schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

**2.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Kartoffel-, Zucchini- und Möhrenwürfel sowie den Sellerie darin unter Rühren etwa 3 Minuten anrösten. Dann die Erbsen unterrühren und alles mit der Brühe aufgießen. Die Suppe mit Deckel aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen.

**3.** Die Stärke, den Joghurt, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen oder dem Handmixer kräftig zu einer glatten Mischung verrühren. Dabei nach und nach etwas heiße Brühe aus der Suppe dazugießen und gut verrühren. Diese Mischung anschließend in die Suppe einrühren und bei schwacher Hitze unter Rühren sanft köcheln lassen, bis die Suppe leicht andickt.

**4.** Die Suppe zum Servieren auf Schälchen oder Teller verteilen und mit etwas Petersilie und Sumach bestreuen. Zum Schluss mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Dazu schmeckt Brot, zum Beispiel Fladenbrot (siehe Seite 28) oder geröstete Brotscheiben.

### TIPP

Da die Suppe nicht püriert wird, schneiden Sie bitte festere Gemüse wie Möhren, Kürbis oder Kartoffeln kleiner als weichere Gemüse wie Zucchini oder Tomaten. Sie können auch Mangold oder Spinat in die Suppe geben: Die dicken Mangoldstiele klein schneiden und mit anbraten. Zarte Blätter kommen erst 5 Minuten vor Ende der Garzeit dazu.

LINSENSUPPE GEHÖRT ZU DEN BELIEBTESTEN SUPPEN IM IRAK. SIE DARF BEI RELIGIÖSEN FESTEN UND FAMILIENTREFFEN AUF KEINEN FALL FEHLEN. ICH BEREITE SIE GERN MIT ROTEN LINSEN ZU, DAS GEHT SCHNELL UND ERGIBT EINE WUNDERBAR SÄMIGE KONSISTENZ.

# SHURBAT ADAS

## Linsensuppe

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Suppe

1 große Möhre  
1 große festkochende Kartoffel  
1 große Tomate  
1 Zwiebel  
1 rote Chilischote  
15 g Ingwer  
80 ml Öl  
1 Lorbeerblatt  
400 g rote Linsen  
1 TL Salz  
½ TL Kreuzkümmelpulver

#### Außerdem

etwas Olivenöl  
etwas fein geschnittene Petersilie  
Sumach

**1.** Die Möhre putzen, nach Wunsch schälen und klein schneiden. Die Kartoffel schälen, waschen und klein schneiden. Die Tomate waschen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen, und anschließend klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen, waschen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

**2.** In einem großen Topf 60 ml Öl erhitzen. Die Möhren- und Kartoffelwürfel, die Zwiebel, den Ingwer und die Chili zusammen mit dem Lorbeerblatt in den Topf geben und unter Rühren einige Minuten anbraten, damit etwas Röstaromen entstehen. Dann die Tomate hinzufügen und etwa 4 Minuten braten, dabei immer wieder rühren.

**3.** Nun die Linsen zusammen mit etwa 1 l Wasser hinzufügen. Die Suppe mit Deckel einmal aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren und die Mischung zugedeckt sanft köcheln lassen, bis die Möhren und Kartoffeln weich sind.

**4.** Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend mit dem Salz und dem Kreuzkümmelpulver würzen. Zum Schluss noch das restliche Olivenöl unterrühren, das ergibt eine cremige Textur.

**5.** Zum Servieren die Suppe auf Teller oder Schälchen verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Petersilie und Sumach bestreuen. Dazu passt Fladenbrot (siehe Seite 28) oder geröstete Brotscheiben.





DIESE SUPPE KOCHTE ICH SEHR GERN, DENN DER KÜRBIS WIRD HIERFÜR MIT KNOBLAUCH UND GEWÜRZEN IM OFEN GERÖSTET. DAS IST NICHT NUR PRAKTISCH UND SPART FETT, ES ENTSTEHEN AUCH KÖSTLICHE RÖSTAROMEN DABEI, DIE DER SUPPE EIN INTENSIV WÜRZIGES AROMA VERLEIHEN.

# SHURBAT ALQARAA

## Kürbis-Möhren-Suppe

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Suppe

4 große Möhren (ca. 500 g)  
1 kg Kürbis (z.B. Hokkaido)  
4 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
½ TL Kreuzkümmelpulver  
1 TL Salz  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
1 l Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe

#### Außerdem

etwas Olivenöl  
geröstete Kürbiskerne nach Geschmack  
etwas fein geschnittene Petersilie  
Sumach

*Backblech*

**1.** Die Möhren putzen, bei Bedarf schälen und klein schneiden. Den Kürbis waschen und bei Bedarf (je nach Sorte, Hokkaido muss nicht geschält werden) schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Anschließend das Kürbisfleisch klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

**2.** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. In einer Schüssel die Kürbis- und Möhrenstücke zusammen mit dem Knoblauch, dem Olivenöl, dem Kreuzkümmelpulver, Salz und Pfeffer mischen. Das Gemüse auf ein Backblech geben und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen, bis es weich und gebräunt ist.

**3.** Das Röstgemüse anschließend in einen großen Topf geben, die Brühe hinzufügen und alles mit Deckel aufkochen lassen. Die Suppe anschließend vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Die Suppe zum Servieren auf Schälchen verteilen und mit Olivenöl, Kürbiskernen, etwas Petersilie und Sumach garnieren. Dazu passt Fladenbrot (siehe Seite 28) oder geröstete Brotscheiben.

DIE HAFERFLOCKEN MACHEN DIESE SUPPE SO SCHÖN CREMIG. SIE KÖNNEN FÜR DAS REZEPT GEMÜSE GANZ NACH IHREM GESCHMACK UND NACH SAISON VERWENDEN ODER EINFACH GEMÜSERESTE IN EINE KÖSTLICHE SUPPE VERWANDELN. AUCH EIN BUND SUPPENGEMÜSE EIGNET SICH GUT.

# SHURBAT ALSHWFAN

## Gemüsesuppe mit Haferflocken

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Suppe

ca. 500 g gemischtes Gemüse  
(was gerade da ist, z. B. Erbsen,  
Möhren und Brokkoli)

1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
15 g Ingwer  
1 Bio-Zitrone  
70 g zarte Haferflocken  
60 ml Olivenöl  
1 TL Salz  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
1 TL Zimtpulver  
1 TL Kardamompulver  
1 l Milch

#### Außerdem

etwas Olivenöl  
etwas fein geschnittene Petersilie  
Sumach  
geriebener Parmesan oder  
Cheddar-Käse nach Belieben

**1.** Das Gemüse putzen, waschen und in mittelgroße Würfel oder Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und sehr klein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 1 TL Schale abreiben. Den Saft auspressen, es werden 2 EL benötigt.

**2.** In einem mittelgroßen Topf die Haferflocken kurz trocken anrösten. Anschließend das Öl, die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer, die Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Zimtpulver, Kardamompulver sowie das Gemüse dazugeben. Alles unter Rühren einige Minuten rundum anbraten.

**3.** Die Milch hinzugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze bis zum Siedepunkt kochen lassen, dann die Hitze stark reduzieren und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Suppe anschließend vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Zum Schluss die 2 EL Zitronensaft einrühren.

**4.** Die Suppe zum Servieren auf Schälchen verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit fein geschnittener Petersilie und Sumach bestreuen. Wer möchte, kann auch etwas geriebenen Parmesan- oder Cheddar-Käse über die Suppe geben. Dazu passt Fladenbrot (siehe Seite 28) oder geröstete Brotscheiben.



ICH LIEBE KARTOFFELN WÜRZIG UND MIT SCHÖNEN RÖSTAROMEN. NATÜRLICH AUCH, WENN SIE IN DIE SUPPE KOMMEN. DESHALB IST ES WICHTIG, DIE KARTOFFELN MIT DEN ZWIEBELN UND DEM KNOBLAUCH SORGFÄLTIG ANZUBRATEN, EHE DIE FLÜSSIGKEIT IN DEN TOPF KOMMT.

# SHURBAT BUTETE

## Kartoffelsuppe mit Käse

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Suppe

2 große festkochende Kartoffeln  
(350–400 g)  
1 große Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
15 g Ingwer  
½ Bund Petersilie  
3 EL Butter  
1 TL Salz  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
½ TL Korianderpulver  
¼ l Milch  
750–800 ml Gemüsebrühe oder  
Hühnerbrühe

#### Außerdem

etwas fein geschnittene Petersilie  
ca. 70 g geriebener Cheddar-Käse

**1.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und anschließend fein hacken.

**2.** Die Butter in einem großen Topf schmelzen, dann die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Anschließend die Kartoffelwürfel und den Ingwer zu den Zwiebeln geben und unter Rühren 6 bis 9 Minuten anbraten, sodass schöne Röstaromen entstehen.

**3.** Nun das Salz, den Pfeffer und das Korianderpulver dazugeben und die Kartoffeln mit der Milch und Brühe oder Wasser aufgießen. Die Petersilie untermischen und die Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

**4.** Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Falls die Suppe zu dick ist, können Sie noch eine halbe Tasse Wasser hinzufügen und die Suppe nochmals kurz erhitzen.

**5.** Die Suppe zum Servieren auf Teller oder Schälchen verteilen und mit Petersilie und Cheddar-Käse bestreuen. Dazu passt Fladenbrot (siehe Seite 28) oder geröstete Brotscheiben.

»Eine cremige Kartoffelsuppe,  
bestreut mit Käse. Das ist für mich  
ein echtes Wohlfühlessen.«

„QIRNABIT“, DAS HEISST „BLUMENKOHL“, IST EINES MEINER LIEBSTEN GEMÜSE, EGAL, OB FRITTIERT, GEBACKEN, IN EINEM EINTOPF ODER CREMIG IN EINER SUPPE. WICHTIG FÜR DEN GESCHMACK IST, DASS SIE EINEN SCHÖNEN, FRISCHEN BLUMENKOHL VERWENDEN.

# SHURBAT QIRNABIT

## Blumenkohlsuppe

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Suppe

500 g Blumenkohl  
2 mittelgroße festkochende  
Kartoffeln (ca. 250 g)  
2 Knoblauchzehen  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
½ l Milch  
½ l Hühnerbrühe oder Gemüse-  
brühe (alternativ mehr Milch)  
1 TL Salz  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
¼ TL Kreuzkümmelpulver  
½ TL getrockneter Oregano

#### Außerdem

2 EL geriebener Parmesan,  
optional etwas gegartes  
Geflügelfleisch

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, den Stiel in mittelgroße Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelviertel sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Dann den Blumenkohl und die Kartoffeln dazugeben und einige Minuten unter Rühren mit anbraten.

3. Nun den Blumenkohl mit der Milch sowie der Brühe aufgießen und anschließend zugedeckt einmal aufkochen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, dem Kreuzkümmelpulver und dem Oregano würzen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.

4. Die Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren. Zum Servieren auf Schälchen verteilen und mit Parmesan bestreuen. Sie können auch etwas gegartes Geflügelfleisch in die Suppe geben. Dazu passt Fladenbrot (siehe Seite 28) oder geröstete Bratscheiben.





# VEGETARISCHE GERICHTE



TRADITIONELL WIRD IN DER IRAKISCHEN KÜCHE GERN UND VIEL MIT FLEISCH GEKOCHT. ES GIBT ABER AUCH WUNDERBARE GEMÜSEGERICHTE. UND NOCH BESSER: VEGETARISCHE VARIANTEN BERÜHMTER REZEPTE. ICH KOCH E SIE GERN, DENN ICH LIEBE DIE GROSSE GEMÜSEAU S WAHL IN DEUTSCHLAND.



IN EINER ALTEN SAGE HEISST ES: „IM PARADIES GIBT ES APRIKOSEN MIT REIS ZU ESSEN.“ TIRSHANA IST EIN TRADITIONELLER IRAKISCHER GEMÜSEINTOPF, DER SÜSSE UND SAURE AROMEN VERBINDET. DAS SCHMECKT WIRKLICH HIMMLISCH! OFT WIRD DAS GERICHT MIT FLEISCH GEKOCHT, ICH MAG ABER AUCH DIE VEGETARISCHE VERSION SEHR GERN.

# TIRSHANA

## Aprikosenragout

### FÜR 4 PERSONEN

250 g getrocknete Aprikosen  
1 TL Safranfäden  
3 EL Öl  
5 Kardamomkapseln, angedrückt  
¼ TL Tomatenmark  
1 EL Butter  
50 g Mandeln, halbiert oder Stifte  
1 TL Kardamompulver  
1 EL Maisstärke  
50 g halbierte Walnusskerne  
1 TL Salz  
2 TL Zucker

1. Die Aprikosen gut waschen, dann abtropfen lassen und trocken tupfen. Anschließend halbieren. Die Safranfäden in 60 ml Wasser etwa 15 Minuten einweichen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Aprikosen mit den Kardamomkapseln bei mittlerer Hitze 10 Minuten unter Rühren dünsten. Nun das Tomatenmark hinzugeben und etwas anbraten. Dabei immer wieder umrühren, damit die Aprikosen nicht anbrennen. Dann ¼ l Wasser hinzufügen und die Aprikosen bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 5 Minuten sanft köcheln, bis sie weich sind.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandeln zusammen mit dem Kardamompulver darin vorsichtig etwas anrösten. Sobald es zu duften beginnt, sofort vom Herd nehmen.
4. Die Maisstärke im Safranwasser auflösen. Diese Mischung über die Aprikosen geben, dabei auch die gerösteten Mandeln und die Walnüsse zufügen. Alles gut vermischen. Salz und Zucker hinzufügen und die Aprikosen bei mittlerer Hitze eindicken lassen. Zu Tirshana schmeckt Reis natürlich am besten.

### TIPP

Sie können dieses Rezept auch mit Fleisch zubereiten: Dazu ungefähr 300 g gewürfeltes Lamm- oder Hähnchenfleisch zusammen mit den Aprikosen anbraten und später mit etwas mehr Wasser aufgießen. Die Kochzeit hängt von der Fleischsorte ab: Hähnchen ist schnell gar, Lamm braucht gut 40 Minuten.

„FASULYA YABSE“ BEDEUTET „GETROCKNETE BOHNEN“. DAS EINFACHE GERICHT GEHÖRT IN SEINER KLASSISCHEN FORM MIT LAMM ZU DEN WICHTIGSTEN IRAKISCHEN ALLTAGSSESSEN. ICH KOCH E GERN DIE VEGETARISCHE VARIANTE. DIE BOHNEN UND ZWIEBELN SCHMECKEN KÖSTLICH, WENN SICH DIE AROMEN LANGSAM BEI SANFTER HITZE ENTFALTEN DÜRFEN.

# FASULYA YABSE

## Weißer Bohnen in Tomatensauce

### FÜR 4 PERSONEN

250 g gegarte weiße Bohnen  
(aus der Dose)  
1 Zwiebel  
3-4 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
3 EL Öl  
1 EL Tomatenmark  
400 g passierte Tomaten  
(aus der Dose)  
1 EL Salz  
¼ TL Kreuzkümmelpulver

**1.** Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden.

**2.** In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebel darin anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Dann den Knoblauch, die Chili und das Tomatenmark hinzufügen und etwa 2 Minuten anbraten, damit schöne Röstaromen entstehen.

**3.** Nun die passierten Tomaten hinzufügen und 3 Minuten unter Rühren erhitzen. Dann die weißen Bohnen dazugeben. Die Mischung mit Salz und Kreuzkümmelpulver würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten dickflüssig einkochen lassen. Ich serviere zu Fasulya Yabse gern Reis oder Bulgur.

»Dieser so einfache Eintopf gilt im Irak und vielen weiteren Ländern als echtes Lieblings- oder Wohlfühlessen.«





KEBAB BEDEUTET „GEBRATENES FLEISCH“, UND DAS IST SEHR BELIEBT IN DER KÜCHE MEINER HEIMAT, AM BESTEN VOM HOLZKOHLEGRILL. ES GIBT UNZÄHLIGE REZEPTE, BEI EINIGEN WIRD DAS LAMMHACK AM SPIESS GEGRILLT, BEI ANDEREN WERDEN BÄLLCHEN IN DER PFANNE GEBRATEN. UND DAS BESTE: KEBAB SCHMECKT AUCH OHNE FLEISCH KÖSTLICH!

# KEBAB ADAS

## Linsenkebab

### FÜR 4 PERSONEN

200 g rote Linsen, alternativ  
braune Linsen  
1 Paprikaschote (Farbe egal)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
½ Bund Petersilie  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
½ TL Kurkumapulver  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Salz  
75-100 g Mehl  
5 EL Öl

**1.** Die roten Linsen zugedeckt in 200 ml Wasser kochen, bis sie gar sind. Das Wasser sollte dann vollständig verdampft sein. Ansonsten abgießen. Sie können auch braune Linsen verwenden. Dann müssen die Linsen über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Gekocht werden sie in reichlich Wasser, das restliche Wasser abgießen, aber nicht wegkippen, sondern aufbewahren. Die Linsen vollständig abkühlen lassen.

**2.** Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und sehr klein schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

**3.** In einer Schüssel die Paprikawürfel, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander mischen, dann mit Kreuzkümmelpulver, Kurkumapulver, Pfeffer und Salz würzen.

**4.** Die abgekühlten Linsen mit dem Gemüse mischen. Das Mehl in mehreren Portionen dazugeben und alles gut durchkneten, bis ein glatter, gut bindender Teig entstanden ist. Wenn die Masse noch zu weich ist, noch ein bisschen mehr Mehl dazugeben. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser oder etwas vom Kochwasser der Linsen dazugeben.

**5.** Mit leicht angefeuchteten Händen aus dem Teig walnuss- oder loomigroße Bällchen formen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Kebab darin rundherum braun und knusprig braten. Ich serviere die Kebab Adas gern mit Salat oder eingelegtem Gemüse (siehe Seite 52).

Am bekanntesten sind sicher die Rezepte mit Lamm, bei denen Hack und Bulgur oder Reis zu einem Teig verarbeitet werden. Es gibt aber auch fleischlose Varianten: Die vegetarischen Kibbeh habe ich von meiner Mutter gelernt. Als 1993 Krieg im Irak war, war alles teuer, wir konnten kein Fleisch kaufen und die Ernährungslage war schwer. Meine Familie mochte Kibbeh gern, deshalb hat meine Mutter fleischlose Kibbeh aus Zwiebeln und Kichererbsen kreiert. Es schmeckte unserer Familie sehr gut. Als ich vegane Kibbeh hier im Restaurant machen sollte, habe ich mit meiner Mutter telefoniert, und sie hat mich an unsere „Kriegskibbeh“ erinnert. Ich habe sie darauf noch mit Walnüssen und Granatäpfeln ergänzt. Das Geheimnis der Gewürzmischung für die Füllung ist übrigens das Loomi!



**KIBBEH UMĪY** Die veganen Kibbeh meiner Mutter

KIBBEH ZÄHLT ZU DEN SPEZIALITÄTEN IN UNSERER KÜCHE. ES GIBT SIE FRITTIERT, GEBRATEN ODER IN SAUCE GEKOCHT. FÜR DIESES BUCH HABE ICH MICH FÜR DIE VEGANEN KIBBEH ENTSCIEDEN, WEIL SIE ZU DEN BELIEBTESTEN GERICHTEN IM KREUZBERGER HIMMEL GEHÖREN UND ETWAS GANZ BESONDERES SIND. ICH HOFFE, SIE SCHMECKEN IHNEN AUCH SO GUT.

# KIBBEH UMİY

## Die veganen Kibbeh meiner Mutter

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Kibbeh

200 g Bulgur  
200 g Hartweizengrieß  
1 TL Salz  
½ TL Kreuzkümmelpulver  
½ TL Paprikapulver, rosenscharf oder edelsüß  
½ TL Kardamompulver  
1,5 EL Harissa (scharfe Paprikapaste)  
10 g Ingwer  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Füllung

200 g gekochte Kichererbsen (aus dem Glas)  
1 Granatapfel  
1 kleine Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
100 g Rosinen (nach Geschmack auch weniger)  
½ TL Kurkumapulver  
½ TL Zimtpulver  
½ TL Kreuzkümmelpulver  
½ TL Currypulver  
½ TL Pfeffer aus der Mühle

1 TL Salz  
150 g grob gehackte Walnusskerne  
½ TL Loomipulver

#### Außerdem

1 l Öl zum Frittieren  
ggf. etwas Mehl

### TIPP

Die Kibbeh eignen sich gut zum Einfrieren. In diesem Fall die Kibbeh nicht zu dunkel frittieren, gut abkühlen lassen und dann einfrieren. Nach dem Auftauen in der Fritteuse knusprig goldbraun frittieren.

**1.** Für die Kibbeh den Bulgur 15 Minuten in reichlich Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Bulgur anschließend in der Küchenmaschine zerkleinern. Die Masse kurz ruhen lassen und anschließend nochmals mixen. Das ist wichtig, damit der Teig später gut bindet.

**2.** Nun die Bulgurmasse mit Grieß, 350 ml lauwarmem Wasser und allen Gewürzen zu einem Teig mischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und für 15 Minuten ruhen und quellen lassen.

**3.** Für die Füllung die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Granatapfel halbieren und die Granatapfelkerne herauslösen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

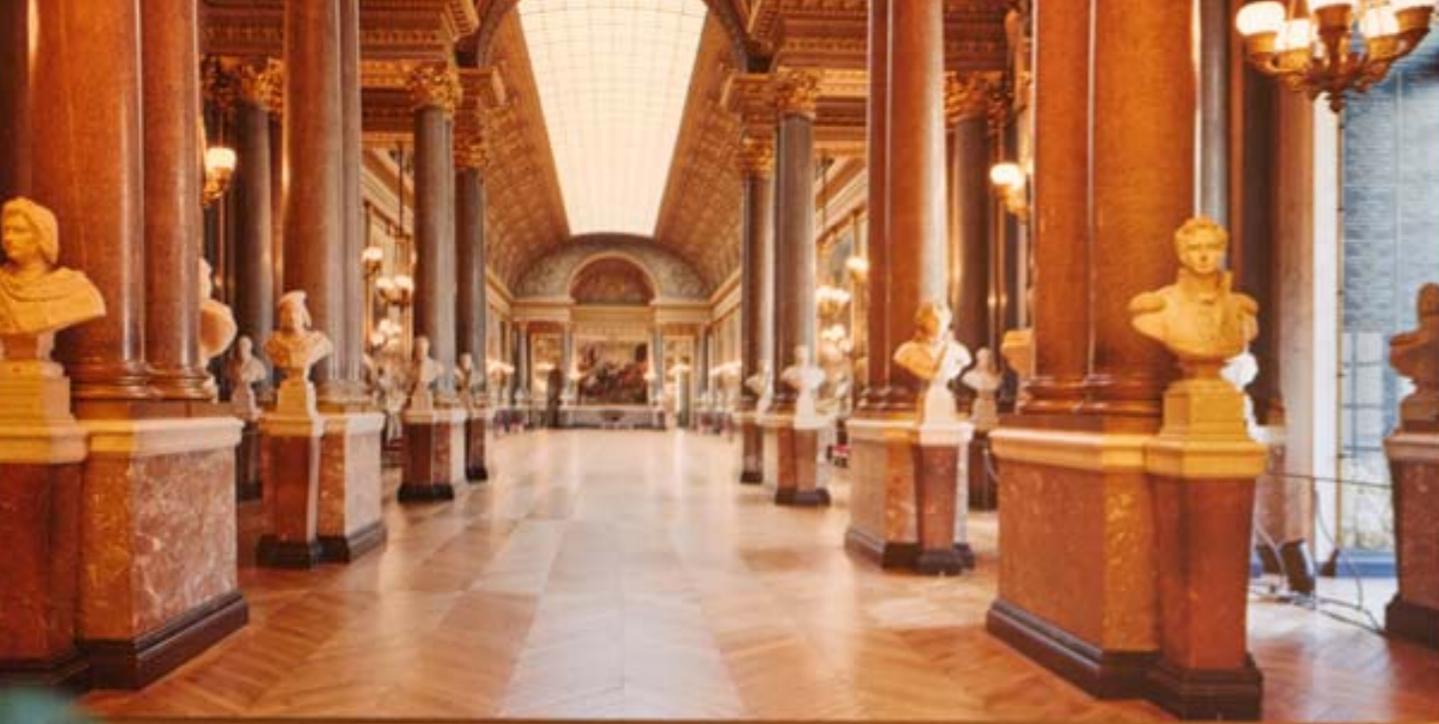
**4.** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Die Rosinen, Kurkuma-, Zimt-, Kreuzkümmel- und Currypulver sowie den Pfeffer dazugeben und 2 Minuten unter ständigem Rühren etwas anbraten. Dann die Kichererbsen dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Salz, Granatapfelkerne, Walnüsse und zuletzt das Loomipulver hinzufügen.

**5.** Den Kibbeh-Teig in kleine Portionen (ungefähr so wie kleine Grießnockerl) teilen (1). Zum Füllen jeweils eine Kugel formen, diese flach drücken, etwas Füllung in die Mitte geben und den Teig verschließen (2). Ovale Nocken formen (3).

**6.** Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es empfiehlt sich, zuerst einen „Test-Kibbeh“ zu formen und zu frittieren. Zerfällt der Kibbeh, einfach noch etwas Mehl (2 bis 3 EL) unter den Teig mischen. Dann die restlichen Kibbeh formen und diese portionsweise bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten rundum goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**7.** Sie können die Kibbeh mit einem saucigem Gemüsegericht servieren. Traditionell machen wir aber lieber noch weitere gebratene Köstlichkeiten wie die Kebab Adas (siehe Seite 93), die Aruk Musili (siehe Seite 106) oder Naoshef (siehe Seite 68) dazu und servieren sie mit Reis sowie kleinen Gerichten und Salaten.





»Ein aromatischer Duft schwebt im Gastraum  
des Kreuzberger Himmels – und man ist einem  
Zustand nahe, den man Glückseligkeit nennt!«





LAHANE EIGNET SICH ALS KLEINER HAPPEN VORAB ODER ALS BEGLEITUNG ZU EINEM FLEISCHGERICHT EBENSO WIE ALS VEGETARISCHE HAUPTSPESIE. ZUM SATTESSEN SERVIERE ICH GERN KARTOFFELN DAZU, DESHALB FINDEN SIE IM TIPP EIN KLEINES EXTRAREZEPT FÜR „BATATA HARRA“, WÜRZIGE KARTOFFELN, EINE SEHR BELIEBTE BEILAGE.

# LAHANE

## Gebackener Rosenkohl

### FÜR 4 PERSONEN

etwas Öl für die Form  
1 kg Rosenkohl  
1 weiße Zwiebel  
5 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1 Bio-Zitrone  
110 ml Olivenöl  
½ EL heller, milder Essig  
(Traube oder Apfel)  
½ TL Kreuzkümmelpulver  
½ TL Korianderpulver  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Salz

Auflaufform

**1.** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln. Den Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den Rosenkohl waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen.

**2.** Den Rosenkohl, die Zwiebel, den Knoblauch und die Chili in die Auflaufform geben und dabei mischen.

**3.** Olivenöl, Essig, Zitronenschale und -saft, Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Pfeffer und Salz verrühren und anschließend über dem Rosenkohl verteilen. Den Rosenkohl im Ofen auf der mittleren Schiene 30 bis 40 Minuten backen.

**4.** Ich serviere Lahane gern mit Reis, Bulgur oder Fladenbrot. Besonders gut schmecken „Batata Harra“, würzige Kartoffeln, wie Sie auch auf dem Foto sehen. Eine Anleitung dazu finden Sie unten im Tipp.

### TIPP

Für Batata Harra etwa 600 g geschälte, in Stücke geschnittene Kartoffeln mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen. 30 bis 40 Minuten bei 180 °C Umluft im Ofen weich und knusprig braten. Inzwischen etwas gehackten Knoblauch in etwas Olivenöl dünsten, dann Paprikapulver und Chiliflocken nach Geschmack hinzufügen. Die gebratenen Kartoffeln kurz darin schwenken. Fertig!

DIESER GEMÜSEAUFLAUF MIT ZUCCHINI UND KICHERERBSEN ERINNERT SIE VIELLEICHT EIN WENIG AN DIE TEPSE VON SEITE 110? AUFLÄUFE AUS DEM OFEN SIND SEHR BELIEBT UND ES GIBT VIELE REZEPTE. DIE KICHERERBSEN IN DIESEM GERICHT MACHEN SCHÖN SATT UND LIEFERN GUTE NÄHRSTOFFE, DAS IST EINFACH PERFEKT FÜR EIN VEGETARISCHES HAUPTGERICHT.

# MARKAT SHAGAR

## Zucchini mit Kichererbsen

### FÜR 4 PERSONEN

200 g gegarte Kichererbsen  
(aus der Dose)  
3 mittelgroße Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Chilischote  
Öl zum Anbraten und  
etwas für die Backform  
300 g passierte Tomaten  
(aus der Dose)  
1-2 TL Salz nach Belieben

Auflaufform

**1.** Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Zucchini putzen, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

**2.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchinischnitten in mehreren Portionen (sie sollen nebeneinander liegen, damit sie braun und nicht matschig werden) etwa 4 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne mit dem Öl wird noch gebraucht!

**3.** Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Auflaufform mit etwas Öl auspinseln. Die Zwiebel und die Chilischote in das Bratfett von den Zucchinischnitten geben und goldbraun anbraten. Dann die passierten Tomaten und Salz nach Belieben hinzufügen und die Mischung aufkochen und kurz köcheln lassen, damit sie richtig heiß wird und die Aromen sich verbinden können.

**4.** Die Zucchini und die Kichererbsen abwechselnd in die ofenfeste Form schichten, bis alles Gemüse verbraucht ist. Dann die Tomatensauce darüber gießen. Das Gemüse auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen. Ich serviere gern Reis oder frisch gebackenes Fladenbrot (siehe Seite 28) zu Markat Shagar.





KARTOFFELN SPIELEN IN DER IRAKISCHEN UND GRUNDSÄTZLICH IN DER KÜCHE DER GOLFREGION EINE ETWAS ANDERE ROLLE ALS IN DER DEUTSCHEN KÜCHE. SIE WERDEN NICHT IN GROSSEN MENGEN ALS BEILAGE GEGESSEN, SONDERN KOMMEN ALS BESONDERE ZUTAT IN VERSCHIEDENE GERICHTE. IN EINEM VEGETARISCHEN RAGOUT ERSETZEN SIE WUNDERBAR DAS FLEISCH!

# MARKE BUTETE

## Kartoffel-Tomaten-Ragout

### FÜR 4 PERSONEN

500 g festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
3 EL Öl  
1 EL Tomatenmark  
300 g passierte Tomaten  
(aus der Dose)  
Salz nach Geschmack

**1.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

**2.** In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel, den Knoblauch und die Chili darin goldbraun anbraten. Dann die Kartoffeln hinzufügen und unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Anschließend das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten, damit Röstaromen entstehen.

**3.** Die Kartoffeln mit den passierten Tomaten und  $\frac{1}{4}$  l Wasser aufgießen, die Mischung mit Deckel aufkochen und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Marke Butete mit Salz nach Geschmack würzen.

**4.** Dieses saucige Gericht serviere ich am liebsten mit Reis. Bulgur und Fladenbrot (siehe Seite 28) passen aber auch gut dazu.

### TIPP

Sie können Marke Butete auch mit Hackfleisch zubereiten: Dazu einfach zusätzlich 250 g Rinder- oder Lammhackfleisch nach dem Anbraten der Zwiebel hinzufügen und krümelig anbraten. Anstelle der 300 g ungefähr 500 g passierte Tomaten verwenden.

„ARUK“ SIND IM IRAK SEHR BELIEBTE, VON DEN ISRAELISCHEN „LATHKE“ (KARTOFFELPUFFERN) INSPIRIERTE GEMÜSEBRATLINGE. ES GIBT UNZÄHLIGE VARIANTEN MIT ODER OHNE KARTOFFELN UND MIT VERSCHIEDENEM GEMÜSE. ICH MACHE SIE STATT MIT KARTOFFELN MIT KICHERERBSENMEHL UND GEBE BUNTE PAPRIKAWÜRFEL MIT IN DEN TEIG.

# ARUK MUSILİ

## Irakische Gemüsefritter

### FÜR 4-6 PERSONEN

1 Zwiebel  
1 Frühlingszwiebel  
je ½ rote, gelbe und grüne  
Paprikaschoten (natürlich  
geht auch nur eine Farbe)  
2 Chilischoten  
½ Bund Koriander  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Dill  
200 g Kichererbsenmehl  
3 EL Mehl  
½ TL Trockenhefe  
½ TL Backpulver  
½ TL Currypulver  
½ TL Kreuzkümmelpulver  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
¼ TL rosenscharfes Paprikapulver  
1 TL Salz  
5 EL Öl

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Koriander, Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln, dann die Blätter bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel das Kichererbsenmehl und das Mehl gründlich mit der Trockenhefe, dem Backpulver und allen Gewürzen mischen. Anschließend alles Gemüse, die Chili und die Kräuter dazugeben und alles gut mischen. Nun vorsichtig und schluckweise Wasser untermischen, bis ein gut bindender, relativ fester Teig entsteht.
3. Mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen aus der Masse formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten braun und knusprig braten.
4. Die Bällchen serviere ich am liebsten mit Pommes frites, gebackenen Kartoffeln, gebratenen Tomaten, Salat oder eingelegtem Gemüse.

### TIPP

Sie können die Aruk Musili auch mit einem Gemüsegericht mit Sauce kombinieren, zum Beispiel mit den Fasulya Yabse (siehe Seite 90) oder den Fasulya Khadra (siehe Seite 109).





EINE WICHTIGE ROLLE IN DER KÜCHE MEINER HEIMAT SPIELEN NEBEN DEN DICKEN WEISSEN AUCH GRÜNE BOHNEN. EINES DER BELIEBTESTEN GERICHTE IST DIESES RAGOUT MIT TOMATEN. ES ZÄHLT, WIE AUCH DIE FASULYA YABSE VON SEITE 90, ZU DEN LIEBLINGSSESSEN. EIN ECHTES SEELENWÄRMERZEPT, DAS WUNDERBAR ZU KIBBEH (S. 96) ODER ARUK MUSILI (S. 106) PASST.

# FASULYA KHADRA

## Grüne Bohnen in Tomatensauce

### FÜR 4 PERSONEN

1 kg grüne Bohnen (Busch- oder Stangenbohnen)  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
3 EL Öl  
1 TL Salz  
½ TL Zucker  
1 EL Tomatenmark  
450 g passierte Tomaten (aus der Dose)  
Chilipulver nach Geschmack

1. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin 5 Minuten anbraten, bis sie leicht braun ist. Dann den Knoblauch hinzugeben und kurz mit anbraten.
3. Nun die Bohnen hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten. Anschließend mit ½ l Wasser aufgießen, das Salz und den Zucker dazugeben und die Bohnen zugedeckt gut 10 Minuten kochen lassen.
4. Das Tomatenmark und die passierten Tomaten unter die Bohnen mischen und alles bei mittlerer Hitze weitere 20 Minuten zugedeckt kochen lassen. Zum Schluss mit Chilipulver nach Geschmack würzen.
5. Ich serviere die Bohnen gern mit Reis, aber auch Bulgur oder Fladenbrot (siehe Seite 28) passen gut dazu.

### TIPP

Für Fasulya Khadra mit Fleisch verwenden Sie nur 500 g grüne Bohnen und zusätzlich 500 g gewürfeltes Lammfleisch aus der Keule oder der Schulter. Das Fleisch wird mit den Zwiebeln und dem Knoblauch angebraten. Dann kommt sofort das Wasser dazu. Gute 90 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann mit Schritt 3 bis 5 fortfahren.

DIESER AUFLAUF – DAS HEISST „TEPSI“ – ZÄHLT ZU DEN BERÜHMTESTEN GERICHTEN. MEIST KOMMEN NOCH HACKBÄLLCHEN HINEIN: DAZU DIE BÄLLCHEN VON SEITE 125 ZUBEREITEN, ABER NUR FAST GAR BRATEN, UND MIT DEN AUBERGINEN UND DEN KARTOFFELN IN DIE FORM GEBEN.

# TEPSI BAYTİNJAN

## Auberginenauflauf

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Auberginen

2 große Auberginen  
Salz  
3 EL Öl

#### Für die Kartoffeln

ca. 200 g festkochende Kartoffeln  
Salz  
1 EL Öl

#### Für die Sauce

1 Zwiebel  
je ½ rote, grüne und gelbe Paprika  
(es geht natürlich auch nur eine Farbe)  
1 große Tomate  
1 Chilischote  
2 EL Öl  
300 g passierte Tomaten  
(aus der Dose)  
Saft von ½ Zitrone  
½ TL Zucker  
1 TL Salz

#### Außerdem

etwas fein geschnittene Petersilie

Backblech

Auflaufform

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Auberginen putzen, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel legen, mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Die Auberginenscheiben in einer Schüssel mit Öl mischen. Auf einem Backblech verteilen (sie sollen sich nicht berühren) und auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten im Backofen goldbraun rösten.

3. In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz und Öl mischen. Wie die Auberginen auf einem Backblech verteilen und wie die Auberginen 15 bis 20 Minuten im Backofen goldbraun rösten.

4. Für die Sauce die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein schneiden.

5. In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebelringe und die Chili kurz anbraten, dann die Paprikawürfel hinzugeben und 5 Minuten braten. Anschließend die passierten Tomaten, den Zitronensaft, Zucker und Salz untermischen und alles bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten erhitzen, bis sich die Aromen verbunden haben.

6. In eine Auflaufform die Hälfte der Sauce geben. Dann die Auberginen, die Kartoffelscheiben und die restliche Sauce einschichten. Zum Schluss die Tomatenwürfel darauf verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen. Tepsi zum Servieren mit etwas Petersilie bestreuen. Dazu serviere ich gern Reis.





„YACHNI“ BEDEUTET ÜBERSETZT SOVIEL WIE „VORRAT AN ESSEN“. ES GIBT AUCH EINE GANZE MENGE AN EINTÖPFEN, DIE DIESEN NAMEN TRAGEN. ICH LIEBE ES, GEMISCHTES GEMÜSE IM OFEN ZUZUBEREITEN: MEIN KÖSTLICHER „VORRAT“ GART IN RUHE IM OFEN VOR SICH HIN, ALLE AROMEN KÖNNEN SICH VERBINDEN – UND ICH HABE ZEIT, MICH ANDEREN DINGEN ZU WIDMEN.

# YACHNI

## Gemischtes Gemüse vom Blech

### FÜR 4-6 PERSONEN

1 kg Champignons  
ca. 500 g festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Chilischoten  
250 g gegarte Kichererbsen  
(aus der Dose)  
5 EL Olivenöl  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
½ TL Currypulver  
1 EL Salz  
½ TL Kreuzkümmelpulver  
½ TL Korianderpulver

Backblech

**1.** Die Champignons putzen und, falls nötig, mit Küchenpapier trocken abreiben. Kleinere Champignons ganz lassen, größere Pilze halbieren.

**2.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel (ungefähr so groß wie die Pilze) schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.

**3.** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Pilze und die Kartoffelwürfel in einer Schüssel mit der Zwiebel, dem Knoblauch, der Chili und den Kichererbsen mischen. Das Olivenöl und alle Gewürze dazugeben und alles gut vermengen, sodass alle Gemüsestücke mit Öl und Gewürzen bedeckt sind.

**4.** Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen, bis die Kartoffelwürfel gar sind und alles eine schöne goldbraune Farbe hat. Yachni schmeckt pur oder auch mit Bulgur, Reis oder Fladenbrot (siehe Seite 28).

»Ich liebe es, zu variieren und mit dem zu kochen, was gerade da ist. Probieren Sie das Rezept auch mit kleinen Tomaten und gegarten weißen Bohnen aus.«



# GROBE GERICHTE MIT LAMM



IN DER IRAKISCHEN KÜCHE WIRD SEHR GERN MIT FLEISCH GEKOCHT, DIE BELIEBTESTE UND WICHTIGSTE FLEISCHSORTE IST LAMM. DIESE GERICHTE BILDEN MIT DEM REIS DEN HÖHEPUNKT EINES ESSENS. UMGEBEN WERDEN SIE VON KLEINEN GERICHTEN UND SALATEN – EIN ECHTES FESTMAHL!

Viele Länder „streiten“ sich darum, wer denn nun das gefüllte Gemüse erfunden hat. Mir gefällt folgender Gedanke besser: Die Begeisterung für dieses wunderbare Gericht verbindet viele Länder und Kulturen. Und so gehören Dolmeh auch im Irak zu den berühmtesten traditionellen Gerichten und schmecken dort natürlich besonders gut. Warum irakische Dolmeh aus Bagdad so unvergleichlich köstlich sind? Das Geheimnis sind die Zwiebeln. Und die Lammrippen, die mit in den Topf kommen. Das gibt ein sehr intensives Aroma! Dolmeh sind schon seit meiner Kindheit mein Lieblingsgericht. Sie machen etwas Arbeit, aber es ist die Mühe wert. Wenn meine Mutter dieses besondere Essen für uns gekocht hat, war das immer ein Festtag für mich, denn es steckt so viel Liebe darin.



**DOLMEH** Mit Lammhack gefülltes Gemüse

VON DEN WICHTIGSTEN IRAKISCHEN GERICHTEN HAT JEDE PROVINZ IHR EIGENES GEHEIM-REZEPT, DOCH BAGDAD ZEICHNET SICH BESONDERS DURCH SEINE KÜCHE AUS. ES WERDEN VIELE VERSCHIEDENE GEMÜSE GEFÜLLT, BESONDERS VIEL GESCHMACK GEBEN DIE ZWIEBELN.

# DOLMEH

## Mit Lammhack gefülltes Gemüse

### FÜR 4-6 PERSONEN

#### Für die Füllung

250 g Lammfleisch aus Schulter oder Keule, ohne Knochen  
1 Zwiebel  
1-2 rote Chilischoten nach Geschmack  
½ Bund Petersilie  
450 g Basmatireis  
110 ml Olivenöl  
60 ml Granatapfelsirup  
Saft von ½ Zitrone

1 EL Salz  
1 TL Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Currypulver  
2 TL Zucker

#### Für das Gemüse

3 kleine Auberginen  
3 kleine Zucchini  
3 mittelgroße festkochende Kartoffeln  
1 Paprikaschote (Farbe egal)  
2 mittelgroße Tomaten

2 Zwiebeln  
1,5 kg Mangold mit schönen, großen Blättern

#### Außerdem

500 g grüne Bohnen  
500 g Lammrippen, zerteilt  
etwas Öl zum Braten  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Tomatenmark  
1 großes Fladenbrot (gekauft oder selbstgemacht, siehe Seite 28)

**1.** Für die Füllung das Lammfleisch vom Metzger oder selbst durch den groben Aufsatz drehen oder noch besser mit der Hand sehr klein würfeln, sodass sehr grobes Hackfleisch entsteht. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

**2.** Den ungekochten Reis mit Hackfleisch, Chili, Petersilie, Olivenöl, Granatapfelsirup und Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Zucker würzen.

**3.** Nun das Gemüse zum Füllen vorbereiten: Die Auberginen und die Zucchini putzen, waschen und auf der Stielseite jeweils eine Scheibe abschneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Seite ebenfalls eine Scheibe abschneiden. Die Gemüse anschließend mithilfe eines Apfelausstechers aushöhlen. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch

in kleine Würfel schneiden und beiseitelegen. Die Paprikaschote waschen, den Stiel herausschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und sie ebenfalls aushöhlen. Das Innere aufbewahren. Die Zwiebeln schälen und auf einer Seite zur Hälfte vertikal durchschneiden. Anschließend ganz kurz in die Mikrowelle geben, damit die Zwiebelschichten etwas weicher werden. Im Anschluss die Zwiebelschichten voneinander lösen.

**4.** Den Mangold waschen und trocken tupfen. Die Stiele und die dicken Blattrippen herausschneiden. Das Grün möglichst ganz lassen, sodass es später gefüllt werden kann. Die Stiele klein schneiden und beiseitelegen. Die Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten.

**5.** Die Füllung in das ausgehöhlte Gemüse geben und auf die Zwiebelschichten und die Mangoldblätter verteilen. Zum Füllen der Mangoldblätter etwas Füllung in die Mitte geben, die langen Seiten über die Füllung klappen und die Blätter von der kurzen Seite her aufrollen.

**6.** Die grünen Bohnen putzen und waschen. Die Lammrippen gegebenenfalls zerteilen, waschen und trocken tupfen.

**7.** In einem großen Topf oder Bräter das Öl erhitzen. Die Gemüsereste vom Aushöhlen und die klein geschnittenen Mangoldstiele zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Tomatenmark kurz anbraten. Dann die Lammrippen dazugeben und kurz mitbraten.

**8.** Den Topf zum Befüllen vom Herd nehmen: Die Hälfte der grünen Bohnen auf die Gemüsereste und die Rippen geben. Dann die gefüllten Auberginen, Zucchini, Kartoffeln und Paprika nebeneinander in den Topf legen. Dabei die Hälfte der gefüllten Zwiebelschichten mit einschichten. Anschließend kommen die restlichen Bohnen in den Topf (1). Dann die gefüllten Mangoldblätter, die Tomaten und die restlichen gefüllten Zwiebelschichten in den Topf legen (2). Das Gemüse mit einem Teller beschweren (3) und einen Deckel auf den Topf geben.

**9.** Den Topf zurück auf den Herd stellen und erhitzen, bis man hört, dass die aus dem Gemüse austretende Flüssigkeit zu kochen beginnt. Die DolmeH bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Anschließend die Temperatur reduzieren und das Gemüse bei schwacher Hitze in weiteren 20 Minuten fertig garen.

**10.** Zum Servieren den Teller entfernen und anschließend ein Fladenbrot (siehe Seite 28) auf das Gemüse legen. Dann einen Teller, der größer ist als der Topf, auf den Topf legen und das Gemüse stürzen. Als Beilage schmeckt Fladenbrot (siehe Seite 28) oder mehr Reis.





FÜR DIESES GERICHTE IST DER WESTIRAK UND SIND INSBESONDERE DIE DULAIMI-CLANS BERÜHMT, DESHALB WURDE ES NACH IHNEN BENANNT. DIE DULAIMI SIND DER GRÖSSTE SUNNITISCH-ARABISCHE STAMM IM IRAK. VIELE VON IHNEN LEBEN AUCH IN MEINER HEIMATSTADT BAGDAD.

# DULAIM

## Lamm mit Kartoffeln und Kichererbsen

### FÜR CA. 6 PERSONEN

1 kg Lammfleisch aus Schulter oder Keule, am besten mit Knochen (dann ca. 1,2 kg)  
2 Lorbeerblätter  
4 kleine Zwiebeln  
5 sehr kleine oder 2 bis 3 mittelgroße festkochende Kartoffeln  
250 g gegarte Kichererbsen (aus der Dose)  
3 EL Öl  
2 Stück Loomi  
1 TL Kurkumapulver  
1 TL Currypulver  
1 EL Salz

1. Das Fleisch waschen, mit den Lorbeerblättern in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Noch kein Salz dazugeben! Mit Deckel zum Kochen bringen und 15 Minuten kochen lassen. Zwischendurch den entstehenden Schaum abschöpfen.
2. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Den Sud aufbewahren. Die Zwiebeln nur schälen, nicht schneiden. Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und das Fleischstück hineingeben und rundum anbraten. Die Kartoffeln hinzugeben und etwa 5 Minuten mit anbraten. Anschließend die Kichererbsen zusammen mit den Loomi, dem Kurkumapulver, dem Currypulver und dem Salz dazugeben und kurz anbraten. Mit etwa 700 ml Kochsud vom Fleisch oder heißem Wasser aufgießen.
4. Das Fleisch nun zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 50 Minuten sanft garen, bis die Kartoffeln und das Fleisch schön weich ist. Zum geschmorten Lamm passt Reis oder Fladenbrot.

### TIPP

Wie bei allen Ragouts gilt: Je größer die Menge, desto besser wird das Gericht. Ich bereite gern größere Portionen zu, denn Dulaim lässt sich sehr gut aufwärmen und auch einfrieren.

ICH LIEBE DIESES GERICHT, DENN DIE WENIGEN ZUTATEN – LAMM, PILZE, ZWIEBELN UND NATÜRLICH LOOMI – VERBINDEN SICH DURCH DAS LANGSAME GAREN AUF WUNDERSAME WEISE ZU EINEM HERRLICHEN AROMA. WICHTIG IST EINE GUTE FLEISCHQUALITÄT, DENN DAS BESTIMMT DEN GESCHMACK.

# FATAR BİL LAMEH

## Lammragout mit Champignons

### FÜR 6 PERSONEN

1 kg Lammfleisch aus der Schulter oder Keule, ohne Knochen  
1 kg Champignons  
2 weiße Zwiebeln  
3 EL Öl  
2 Lorbeerblätter  
2 Stück Loomi  
1 TL Kurkumapulver  
1 TL Currypulver  
1 TL Salz

1. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und, falls nötig, mit Küchenpapier trocken abreiben. Die Pilze in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln, Lorbeerblätter und Loomi darin anbraten, bis die Zwiebeln etwas Farbe bekommen.
3. Das Fleisch dazugeben und rundherum anbraten. Dann das Kurkumapulver, das Currypulver und das Salz dazugeben und alles 2 Minuten unter Rühren weiter braten.
4. Nun die Pilze hinzufügen und kurz mitbraten, damit etwas Röstaromen entstehen. Anschließend die Mischung mit etwa ½ l Wasser aufgießen und alles zugedeckt ungefähr 40 Minuten schmoren, bis das Fleisch schön weich ist. Zum Schluss nach Geschmack nochmals mit Salz abschmecken. Dazu passt Reis oder Fladenbrot.

### TIPP

Die ganze Loomi wird durch das Kochen wieder weich. Zum Servieren steche ich die Loomi mit einer Gabel an und drücke etwas von dem Saft über das Essen. Das schmeckt köstlich!





GERICHTE MIT HACKBÄLLCHEN – KOFTE WERDEN SIE GENANNT – SIND IN MEINER HEIMAT SEHR BELIEBT. DIESES REZEPT IST RICHTIG FESTLICH, DIE FRUCHTIGE SÜSSE UND ZUGLEICH SÄURE VON KIRSCHEN UND GRANATAPFELSAFT MACHEN ES ZU EINEM GANZ BESONDEREN GENUSS.

# HAMED HILOW

## Hackbällchen in Kirsch-Granatapfel-Sauce

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Hackbällchen

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Lammhackfleisch  
Salz nach Geschmack  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
¼ TL Currypulver  
3 EL Öl

#### Für die Sauce

1 Zwiebel  
1 Chilischote  
400 ml Kirschsafft  
200 ml Granatapfelsirup  
2 EL Öl  
Salz nach Geschmack  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
½ TL Zucker  
1 TL Maisstärke

#### Außerdem

etwas gehackte Petersilie  
einige Kirschen (je nach Saison  
frische Süß- oder Sauerkirschen  
oder eingelegte Sauerkirschen)

1. Für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Hackfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch in einer Schüssel mit den Händen gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und alles nochmals gut verkneten. Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fleischbällchen bei mittlerer Hitze rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitelegen.
4. Für die Sauce die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Den Kirschsafft und den Granatapfelsirup mischen.
5. In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel und den Chili anbraten, bis die Zwiebelwürfel goldbraun sind. Dann mit der Saftmischung ablöschen und 5 Minuten ohne Deckel kochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
6. Die Hackbällchen in die Sauce legen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze 15 Minuten gar ziehen lassen.
7. Zum Binden der Sauce die Maisstärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren. Unter Rühren in die Sauce gießen und einmal aufkochen lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Ich dekoriere die Hackbällchen mit einigen frischen Kirschen oder eingelegten Sauerkirschen und serviere sie mit Reis.

Die Küche meiner Heimat ist besonders für das irakische Biryani berühmt: Es ist eines der wichtigsten und köstlichsten Gerichte, das gern zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten und Feiertagen serviert wird und verbunden ist mit besonderen Ritualen in der Familie, unter Freunden und Angehörigen. Schon das gemeinsame Zubereiten hat etwas Zeremonielles. Ja, das Gericht mit seinen vielen Komponenten macht etwas Arbeit, aber wenn diese verschiedenen Aromen und Konsistenzen gemeinsam auf eine Platte kommen, ergibt das ein echtes Gaumen-Feuerwerk. Biryani ist eben ein Festessen, bei dem nicht nur das gemeinsame Essen, sondern auch das gemeinsame Kochen gefeiert wird. Es gibt viele verschiedene Variationen, jede Familie hat ihr eigenes Geheimrezept.



**BIRYANI** Irakisches Biryani

**GANZ ANDERS ALS BEIM BIRYANI IN INDIEN VERSTEHT MAN IM IRAK DARUNTER EIN FESTTAGS-GERICHT MIT MEHREREN KOMPONENTEN. ZU EINEM ECHTEN IRAKISCHEN BIRYANI GEHÖREN IMMER REIS, SAFRAN, GEBRATENE KARTOFFELWÜRFEL, ROSINEN, MANDELN UND FADENUDELN.**

# BIRYANI

## Irakisches Biryani

### FÜR 6-8 PERSONEN

#### Für die Lammkeule

1 Lammkeule (ca. 2 kg)  
ohne Knochen  
1 Kiwi  
50 g Naturjoghurt  
110 ml Olivenöl  
Saft von ½ Zitrone  
½ TL Honig  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
½ TL Salz  
½ TL Currypulver  
½ TL Kardamompulver  
2 Lorbeerblätter

#### Für die Gemüse Mischung

1 große Möhren  
2 große festkochende Kartoffeln  
etwas Öl zum Braten  
150 g Erbsen (frisch gepult oder  
aufgetaute TK-Erbsen)  
100 g dunkle oder helle Rosinen  
150 g Cashewkerne oder Mandel-  
stifte  
50 g Naturjoghurt  
5 EL Granatapfelsirup  
3 EL Tomatenketchup  
½ TL Kardamompulver  
½ TL Loomipulver  
½ TL Currypulver  
1 EL Salz

#### Für die Nudeln

1 TL Butter  
150 g Vermicellinudeln

#### Für den Reis

1 kg Basmatireis (4 Tassen)  
einige Safranfäden (ca. 1 g)  
2 EL Butter  
2 EL Öl  
1 Zimtstange  
5 Kardamomkapseln, angedrückt  
2 Lorbeerblätter  
1 EL Salz

*Backblech und Backpapier  
Alufolie*

### TIPP

Alternativ können Sie auch ein ganzes Hähnchen anstelle der Lammkeule verwenden. Die Marinade bleibt gleich, nur die Garzeit ändert sich je nach Gewicht des Hähnchens.

**1.** Die Lammkeule mindestens 3 Stunden vor dem Kochen, am besten am Vortag, marinieren. Dazu die Lammkeule waschen, trocken tupfen und rundum mehrmals mit einer Fleischgabel einstechen.

**2.** Für die Marinade die Kiwi schälen und klein schneiden. Zusammen mit dem Joghurt, dem Olivenöl, dem Zitronensaft, dem Honig, Pfeffer, Salz, Currypulver, Kardamompulver und Lorbeerblättern in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

**3.** Die Lammkeule rundum mit der Marinade einstreichen, in einen Gefrierbeutel oder eine Schüssel hineingeben, verschließen und im Kühlschrank mindestens 3 Stunden durchziehen lassen.

**4.** Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Lammkeule auf ein großes Stück Backpapier legen und einwickeln. Anschließend in Alufolie wickeln und dicht verschließen. Auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen. Die Temperatur anschließend auf 180°C reduzieren und das Lamm weitere 90 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Gemüse Mischung und den Reis zubereiten.

**5.** Für die Gemüse Mischung die Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel in jeweils etwa 5 Minuten schwimmend goldbraun braten, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren, die Erbsen, die Rosinen und die Cashewkerne oder Mandelstifte darin anbraten. Anschließend mit den Kartoffeln mischen und warm stellen.

**7.** Für die Nudeln in einem Topf die Butter erhitzen, die Fadennudeln hineingeben und unter Rühren goldbraun anbraten. Mit 240 ml Wasser aufgießen und das Wasser vollständig einkochen lassen.

**8.** Für die Gemüse Mischung den Joghurt, den Granatapfelsirup und das Ketchup mit allen Gewürzen verrühren. Anschließend mit der Kartoffel-Möhren-Mischung vermischen.

**9.** Zeitgleich zur Zubereitung des Gemüses und der Nudeln für den Reis diesen in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar bleibt, anschließend 15 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. Danach in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Safran in 6 EL heißem Wasser 15 Minuten ziehen lassen.

**10.** In einem Topf die Butter und das Öl erhitzen, die ganzen Gewürze darin kurz anrösten. Mit 960 ml Wasser aufgießen und das Salz dazugeben. Sobald das Wasser kocht, den abgetropften Reis hineingeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat. Dann den Herd ausschalten und den Reis 15 Minuten ausquellen lassen. Zum Schluss den Safran zusammen mit dem Wasser unterrühren.

**11.** Zum Servieren die Lammkeule aus dem Ofen nehmen und auf ein großes Brett legen. Kurz ruhen lassen, dann die Folie entfernen. Den Reis in einem Ring auf einer Servierplatte anrichten (1), darauf die Nudeln verteilen (2), dann die Kartoffel-Möhren-Mischung (3). Die Lammkeule in die Mitte setzen.



Qimma ist an zwei Orten im Irak besonders bekannt, und zwar in Najaf und Alqadmia in Bagdad. Es wird eigentlich nur einmal im Jahr gekocht, dann aber in sehr großen Mengen, und zwar im Muharam, dem Monat, in dem die Schiiten trauern. Das Qimma wird als „Essen der Nächstenliebe“ an alle Menschen kostenlos verteilt. Ich habe von meinem Vater gelernt, wie man es zubereitet: Die Menschen haben immer darauf gewartet, dass er es kocht, weil er ein spezielles Rezept hatte. Er hat es auf einem Holzfeuer gegart, und zwar immer gleich 50 Kilogramm. Das Qimma wurde auch nicht in Tellern verteilt, die Menschen holten sich ihre Portionen in Töpfen. Ich hoffe, Sie probieren dieses Rezept aus und haben Freude daran, das Qimma meines Vaters auf diese Weise mit uns zu teilen.



**QIMMA** Lamm mit Kichererbsen

„QIMMA“ IST EIN ALTES AKKADISCHES WORT UND BEDEUTET ÜBERSETZT „FEIN GEHACKT“:  
IRAKISCHES QIMMA BESTEHT AUS WEICH GEKOCHTEM LAMMFLEISCH UND ZERDRÜCKTEN KICHER-  
ERBSEN. DIESES BERÜHMTE GERICHT WIRD TRADITIONELL IN GROSSEN MENGEN ZUBEREITET  
UND ALS „ESSEN DER NÄCHSTENLIEBE“ AN VIELE MENSCHEN VERTEILT.

# QIMMA

## Lamm mit Kichererbsen

### FÜR CA. 8 PERSONEN

#### Für das Lamm

2 kg gegarte Kichererbsen  
(aus dem Glas)  
1 kg Lammfleisch aus Schulter  
oder Keule, ohne Knochen  
500 g Zwiebeln  
100 ml Öl  
750 g passierte Tomaten

1 EL Kardamompulver  
½ TL Zimtpulver  
½ EL Kreuzkümmelpulver  
1 EL Salz  
1 EL Loomipulver

#### Für den Reis

1,5 kg Basmatireis  
3 EL Butter

3 EL Öl  
1 Zimtstange  
2 Lorbeerblätter  
10 Kardamomkapseln,  
angedrückt  
1 ½ EL Salz  
1 Scheibe Bio-Zitrone  
(nach Belieben)

### TIPP

Qimma gelingt am besten, wenn es in einer größeren Menge zubereitet wird. Sie können natürlich die Zutaten auch halbieren. Ich empfehle aber, zumindest vom Fleisch eine große Portion zuzubereiten und einen Teil davon einfach einzufrieren. Es lässt sich gut auftauen und aufwärmen.

1. Für das Lamm die Kichererbsen in einem großen Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch mit reichlich Wasser in einen Topf geben und zugedeckt in etwa 45 Minuten sehr weich kochen. Es sollte sich wie Pulled Beef zerzupfen lassen. Je kleiner die Fleischstücke sind, desto kürzer ist die Garzeit. Das Fleisch nach dem Kochen abgießen, dabei das Kochwasser auffangen und aufbewahren.

3. Das gegarte Fleisch zusammen mit den abgetropften Kichererbsen in einen großen Topf geben und mit einem Stößel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken (1) und (2).

4. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Die Zwiebeln anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Öl unbedingt im Topf lassen.

5. Nun die passierten Tomaten in den Topf mit dem Zwiebel-Bratöl geben und erhitzen. Dann die Kichererbsen-Fleischmischung unterrühren und mit erhitzen. Falls das Qimma zu fest ist, 2 bis 3 Kellen vom Fleischkochsud unterrühren, bis Ihnen die Konsistenz gefällt.

6. In einem hohen Mixbecher die gebratenen Zwiebeln, Kardamompulver, Zimtpulver, Kreuzkümmelpulver, Salz und einige EL Wasser mischen und mit dem Stabmixer zu einer dickflüssigen Masse pürieren (3). Eine kleine Menge davon unter das Fleisch rühren. Den Rest beiseitestellen, er wird später zum Essen gereicht.

7. Zeitgleich – nach dem Kochen des Lammfleischs – für den Reis diesen in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar bleibt, anschließend 15 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. Danach in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

8. In einem Topf für den Reis Butter und Öl erhitzen, die ganzen Gewürze kurz darin anrösten. Mit 6 Tassen (1 ½ l) Wasser aufgießen, Salz und nach Belieben 1 Scheibe Zitrone dazugeben. Sobald das Wasser kocht, den Reis hineingeben. Zugedeckt kochen lassen, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat. Dann den Herd ausschalten und den Reis 15 Minuten ausquellen lassen.

9. Zum Servieren etwas Reis und Kichererbsen-Fleisch nebeneinander auf die Teller geben. Die restliche Zwiebelsauce dazu reichen, sodass jeder nach Geschmack davon nehmen kann.





„TIMMAN“ HEISST GANZ EINFACH „REIS“. IM IRAK GIBT ES EIN SEHR BELIEBTES GERICHT NAMENS TIMMAN JIZAR, DAHINTER VERBIRGT SICH MÖHRENREIS. GIBT MAN FLEISCH DAZU, WIRD DARAUS TIMMAN NADA. FÜR TIMMAN JIZAR DAS FLEISCH EINFACH WEGLASSEN.

# TIMMAN NADA

## Möhrenreis mit Lamm

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für das Ragout

450 g Basmatireis  
750 g Möhren  
3 Zwiebeln  
2 Chilischoten  
500 g Lammfleisch aus Schulter  
oder Keule, ohne Knochen  
110 ml Öl  
1 Lorbeerblatt  
3 EL Tomatenmark  
1 EL Loomipulver  
1 EL Salz  
1 TL Kurkumapulver  
1 TL Pfeffer aus der Mühle

#### Außerdem

150 g Mandelstifte  
etwas Naturjoghurt

1. Den Reis in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar bleibt, anschließend 15 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. Danach in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Möhren putzen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.
3. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie Farbe bekommen. Dann das Fleisch und das Lorbeerblatt dazugeben und unter häufigem Rühren anbraten, bis der austretende Fleischsaft komplett verdunstet ist.
4. Die Möhren zum Fleisch geben und unter Rühren etwa 3 Minuten mitbraten. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren etwas anrösten. Dann das Loomipulver, das Salz, das Kurkumapulver, den Pfeffer und die Chili dazugeben. Mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser aufgießen und alles zugedeckt einmal aufkochen lassen.
5. Dann den abgetropften Reis zum Fleisch geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch mehrmals umrühren. Dann die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren und den Reis etwa 15 Minuten ausquellen lassen.
6. Ich serviere das Timman Nada gern auf einer Servierplatte und bestreue es mit Mandelstiften. Dazu passt etwas Naturjoghurt.

KOFTE, DIESMAL MIT LINSEN UND TOMATEN: DIE ROTEN LINSEN MACHEN DIE WÜRZIGE SAUCE WUNDERBAR SÄMIG. DAS GRUNDREZEPT FÜR MEINE FLEISCHBÄLLCHEN IST IMMER GLEICH, BEIM GAREN NEHMEN SIE DANN DAS AROMA DER JEWEILIGEN SAUCE AN.

# RAS ALASFUR

## Hackbällchen in Linsen-Tomaten-Sauce

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Hackbällchen

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Lammhackfleisch  
Salz nach Geschmack  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
¼ TL Currypulver  
3 EL Öl

#### Für die Linsen

1 Zwiebel  
3 EL Öl  
1 Stück Loomi  
200 g rote Linsen  
½ EL Tomatenmark  
300 g passierte Tomaten  
(aus der Dose)  
½ TL Zucker  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
Salz nach Geschmack

#### Außerdem

etwas fein geschnittene Petersilie

1. Für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Hackfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch in einer Schüssel mit den Händen gründlich mischen. Die Hackfleischmasse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und nochmals gut verkneten. Anschließend walnussgroße Bällchen daraus formen.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fleischbällchen bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitelegen.
4. Für die Linsen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebel zusammen mit Loomi darin anbraten, bis die Zwiebelwürfel leicht Farbe bekommen. Dann die Linsen zusammen mit 240 ml Wasser, dem Tomatenmark und den passierten Tomaten dazugeben. Das ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Linsen mit Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Anschließend die Hackbällchen in das Linsen-Tomaten-Gemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen.
6. Zum Servieren bestreue ich dieses Gericht gern mit fein geschnittener Petersilie. Als Beilage passen Reis, Bulgur oder Fladenbrot.





# GERICHTE MIT GEFLÜGEL UND FISCH



NEBEN LAMM IST AUCH HÄHNCHEN EIN SEHR BELIEBTES FLEISCH. AUSSERDEM SPIELT FISCH IN DER KÜCHE DES IRAK EINE ROLLE, WEIL WIR ZWEI GROSSE FLÜSSE UND DAS MEER HABEN. DA FANGFRISCHER FISCH HIER SELTENER IST, FINDEN SIE IM BUCH MEHR GEFLÜGELREZEPTE. UND DREI MEINER LIEBSTEN FISCHGERICHTE.

Mandi ist nicht nur im Irak, sondern im gesamten arabischen Raum ein sehr berühmtes Reisgericht und kommt ursprünglich aus dem Jemen. Man kann es tatsächlich als traditionelles „One-Pot-Gericht“ bezeichnen: Das Fleisch wird in einem Topf direkt auf dem Reis gegart. Der Reis wird dadurch wunderbar saftig, „taufeucht“ vom köstlichen Bratensaft. So erklärt sich auch der Name „Mandi“, der übersetzt „Tau“ bedeutet. Traditionell gart Mandi übrigens unter der Erde: In eine Erdgrube mit glühenden Kohlen kommt der Topf, darüber wird Sand gehäuft. Dann darf das Mandi stundenlang sanft garen und bekommt dadurch ein köstliches Raucharoma. Wie Sie diesen Geschmack auch zuhause hinbekommen, verrate ich in einem Tipp auf Seite 142.



**ALMANDI** Hähnchenkeulen auf taufeuchtem Reis

SIE BRAUCHEN NATÜRLICH KEINE ERDGRUBE IM GARTEN AUSZUHEBEN, UM DIESES GERICHT ZUZUBEREITEN. EIN BACKOFEN, EIN SCHWERER BRÄTER UND EINIGE KLEINE TRICKS REICHEN VOLLKOMMEN AUS, DANN KÖNNEN SIE SICH ENTSPANNEN UND BALD ALMANDI GENIESSEN.

# ALMANDI

## Hähnchenkeulen auf taufeuchtem Reis

### FÜR 6 PERSONEN

#### Für die Hähnchenkeulen

6 Hähnchenkeulen (Ober- und Unterschenkel) à ca. 350 g  
 ½ EL Saflor (Falscher Safran)  
 1 TL Salz  
 ¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
 ½ TL Kurkumapulver  
 1 TL Ras el-Hanout  
 2 EL weiche Butter

#### Für den Reis

675 g Basmatireis  
 2 große Tomaten

1 rote Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 15 g Ingwer  
 1-2 Chilischoten, je nach Geschmack  
 2 EL Butter  
 3 Lorbeerblätter  
 10 Kardamomkapseln, angedrückt  
 10 Nelken  
 1 Zimtstange  
 1 TL Kardamompulver  
 1 TL Ras el-Hanout  
 1 TL Kurkumapulver

1 TL Kreuzkümmelpulver  
 2 TL Salz  
 ½ TL Pfeffer aus der Mühle  
 5 EL Öl

#### Außerdem

einige gehackte Mandeln nach Belieben  
 etwas fein geschnittene Petersilie

*backofentauglicher Topf oder Bräter mit Deckel  
 Backpapier und Alufolie*

### TIPP

Man kann dem Gericht ein Grillaroma geben, indem man kleine Holzkohlestückchen in einer Metallschale mit Öl beträufelt und sie über der Gasflamme zum Glühen bringt. Wenn die Holzkohle raucht, die Schale für etwa 1 Minute in den Topf mit dem fertigen Reis stellen und den Deckel schließen. Danach die Holzkohleschale entfernen und wie beschrieben alles servieren.

**1.** Für die Hähnchenkeulen diese waschen und trocken tupfen. Saflor, Salz, Pfeffer, Kurkumapulver und Ras el-Hanout mischen. Die Hähnchenkeulen zuerst mit der Butter, dann mit der Gewürzmischung einreiben und anschließend mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

**2.** Für den Reis diesen in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abbrausen, bis das Wasser klar bleibt. Anschließend 15 Minuten in reichlich Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**3.** Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

**4.** In einem großen, backofentauglichen Topf oder in einem Bräter mit Deckel die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin dünsten, bis sie weich sind und leicht Farbe bekommen. Dann den Ingwer und den Knoblauch zufügen und kurz mit anbraten.

**5.** Die Lorbeerblätter, die Kardamomkapseln, die Nelken und die Zimtstange zu den Zwiebeln hinzufügen und gut umrühren. Danach die Chili und die Tomaten dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend die gemahlene Gewürze, also Kardamom, Ras el-Hanout, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer untermischen.

**6.** Den abgetropften Reis mit 720 ml Wasser und dem Öl in den Topf mit den Gewürzen hineingeben und alles gut verrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis mit einem Blatt Backpapier (1), einer Schicht Alufolie und einem weiteren Blatt Backpapier abdecken: Die Alufolie soll keinen direkten Kontakt mit den Zutaten haben.

**7.** Mit einem Messer durch die Alufolie und das Backpapier kleine Löcher stechen (2) und anschließend die Hähnchenkeulen nebeneinander darauflegen. Das Ganze erneut mit Backpapier und Alufolie (3) luftdicht verschließen, sodass kein Dampf austreten kann. Zum Schluss noch den Deckel auflegen und das Almandi im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 1½ Stunden garen. Dabei nach 30 Minuten die Temperatur auf 180 °C herunterschalten.

**8.** Die Alufolie und das Backpapier entfernen. Wenn die Hähnchenkeulen noch nicht knusprig genug sind, den Grill oder Umluftgrill einschalten und die Hähnchenkeulen noch etwa 15 Minuten weiterbraten.

**9.** Die Hähnchenkeulen herausnehmen. Den Reis in eine Schüssel geben und die Keulen darauf anrichten. Nach Belieben mit gehackten Mandeln und fein geschnittener Petersilie bestreuen.





EINTÖPFE MIT „DAJAJ“, DAS BEDEUTET „HÄHNCHEN“, SIND SEHR BELIEBTE GERICHTE. ICH LIEBE DIESES REZPT MIT TOMATEN UND ROTEN LINSEN, DAS ERGIBT EINE KÖSTLICHE SAUCE, WUNDERBAR FÜR REIS. LOOMI VERLEIHT DEM GANZEN EINE BESONDERE, TYPISCH IRAKISCHE NOTE.

# DAJAJ AIHMAR

## Hähnchen mit Linsen

### FÜR 4 PERSONEN

1 ganzes Hähnchen (ca. 1,6 kg)  
2 Zwiebeln  
1 Chilischote  
3 EL Öl  
1 Lorbeerblatt  
2 Stück Loomi  
2 EL Tomatenmark  
150 g rote Linsen  
300 g passierte Tomaten  
(aus der Dose)  
1 EL Salz  
½ EL Pfeffer aus der Mühle  
¼ TL Zucker

**1.** Das Hähnchen innen und außen waschen, trocken tupfen und anschließend in 6 bis 8 Teile zerlegen. Die Zwiebeln schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden.

**2.** In einem Topf das Öl und das Lorbeerblatt erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Haut nach unten hineingeben und langsam bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Anschließend wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten.

**3.** Sobald die Hähnchenteile rundum schön gebräunt sind, die Zwiebeln und die Loomi dazugeben und mitbraten, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. Dann das Tomatenmark hinzugeben und 1 Minute unter Rühren anrösten, das gibt einen guten Geschmack.

**4.** Nun die Linsen hinzufügen und das ganze mit den passierten Tomaten sowie 480 ml Wasser aufgießen. Zugedeckt 30 bis 40 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. Die Linsen werden sehr weich und zerkochen fast, das ist so gewünscht und ergibt eine herrlich sämige Sauce.

**5.** Sobald das Fleisch gar ist, die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili würzen. Dajaj Aihmar schmeckt am besten mit Reis oder Fladenbrot (siehe Seite 28): Mein Sohn liebt Reis, mein Mann mag am liebsten Fladenbrot. Deshalb gibt es bei uns meistens beides.

### TIPP

Anstelle eines ganzen Hähnchens können Sie natürlich auch einzelne Teile, zum Beispiel Hähnchenkeulen oder -flügel, verwenden.



»Wir sind ein eingespieltes Team in unserer kleinen Küche. Tagsüber bereiten wir uns gut vor – damit alles perfekt ist für unsere Gäste.«



DIES IST EINES MEINER LIEBSTEN REZEPTE: MIT ORANGEN, ZITRONEN, HONIG UND GRANATAPFEL-SIRUP SCHMECKT DAS HÄHNCHEN EINFACH HIMMLISCH. IM RESTAURANT VERWENDE ICH ENTBEINTES HÄHNCHEN, ABER MIT KNOCHEN WIRD DIE SAUCE NOCH VIEL BESSER!

# FARUG

## Hähnchen mit Zitronen und Orangen

### FÜR 4 PERSONEN

- 1 ganzes Hähnchen (ca. 1,6 kg)
- 2 Bio-Orangen
- 2 Bio-Zitronen
- 1-2 Chilischoten, je nach Geschmack
- 110 ml Olivenöl
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Kardamomkapseln, angedrückt
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 120 ml Orangensaft
- 120 ml Granatapfelsirup
- 120 ml heller, milder Essig (Traube oder Apfel)
- 3-4 EL Honig
- ½ Bund Koriander

Bräter oder große Auflaufform

**1.** Das Hähnchen innen und außen waschen, trocken tupfen und anschließend in 6 bis 8 Teile zerlegen. Die Orangen und die Zitronen heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und sehr klein schneiden. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

**2.** Olivenöl, Lorbeerblätter und Kardamomkapseln in einer großen Pfanne langsam erhitzen. Die Hähnchenteile darin portionsweise mit der Haut nach unten goldbraun anbraten. Anschließend wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die Hähnchenteile auf einem Teller zur Seite stellen. Die Pfanne wird noch gebraucht.

**3.** Nun die Orangen- und die Zitronenscheiben in das Bratöl legen und auf einer Seite goldbraun anbraten. Anschließend die gehackten Chilischoten, Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Chilipulver, Currypulver, Ingwerpulver, Orangensaft, Granatapfelsirup, Essig und Honig dazugeben. Diese Sauce bei mittlerer Hitze einige Minuten sanft köcheln lassen, bis sich die Aromen verbinden.

**4.** Die Hähnchenstücke in eine Auflaufform legen, die Orangen- und Zitronenscheiben darauf verteilen und die Sauce darübergießen. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten braten.

**5.** Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das fertige Hähnchen mit dem Koriander bestreuen. Als Beilage Reis, Bulgur oder Fladenbrot (siehe Seite 28) servieren.

### TIPP

Ich lasse das fertige Gericht ein bis zwei Tage im Kühlschrank ziehen und wärme es dann auf. Dann wird der Geschmack noch intensiver!

ISHTAR IST DIE GÖTTIN DER LIEBE UND SCHÖNHEIT. ICH HABE DIESES HÄHNCHENGERICHT SO GENANNT, WEIL ES DURCH DIE MISCHUNG AUS SÜSSEN, SAUREN UND SALZIGEN AROMEN EINFACH BETÖRENDE GUT SCHMECKT UND AUSSERDEM GANZ VIEL LIEBE DARIN STECKT.

# ISHTAR

## Hähnchenfilet in grüner Sauce

### FÜR 4 PERSONEN

500 g Hähnchenbrustfilet

### Für die grüne Sauce

1 Zwiebel  
2 Frühlingszwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 grüne Chilischoten  
½ rote Chilischote  
15 g Ingwer  
1 Kiwi  
10 Cashewkerne  
½ Bund Koriander  
je ¼ Bund Minze und Petersilie  
150 g Naturjoghurt  
2 TL Honig  
½ TL Paprikapulver, nach Geschmack edelsüß oder rosenscharf  
½ TL Korianderpulver  
½ TL Kurkumapulver  
½ TL Kreuzkümmelpulver  
½ TL Salz  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Garam Masala

### Außerdem

2 EL Öl zum Braten  
etwas Naturjoghurt  
etwas Korianderblätter und einige gehackte Cashewkerne

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und anschließend in mittelgroße Stücke schneiden.

2. Für die grüne Sauce die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Die grünen und roten Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kiwi schälen und klein schneiden. Die Cashewkerne grob hacken. Koriander, Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter sowie auch die Stiele grob hacken.

3. Alle Saucenzutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer zu einer glatten Sauce pürieren.

4. Die Hähnchenbruststücke mit der Sauce mischen und mindestens 3 Stunden, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank marinieren.

5. In einer großen Pfanne mit Deckel das Öl erhitzen. Die Hähnchenfleischstücke aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und das Fleisch etwa 5 Minuten rundum braun anbraten. Dann die Sauce dazugeben, den Deckel auflegen und das Fleisch bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten (je nach Größe der Hähnchenstücke) durchgaren.

6. Zum Hähnchenfleisch passt Bulgur, Makkaroni oder Reis und etwas Joghurt. Sie können auch Nudeln und Reis mischen. Das Gericht nach Geschmack mit Korianderblättern und gehackten Cashewkernen bestreuen und servieren.



Mdarmaj ist ein sehr bekanntes Gericht im Irak, das man in meiner Heimat gern mit den Händen isst. Ob Sie das auch ausprobieren, dürfen Sie entscheiden. Was aber nicht zur Diskussion steht: Sie brauchen ein ganzes Hähnchen für dieses Rezept. Es ist ein Zeichen von Wertschätzung und Respekt, Gästen ein ganzes Tier zu servieren. Bei großen Familienfesten, bei denen viele Menschen zusammenkommen, wird gern ein ganzes Lamm verwendet. Ich erinnere mich besonders daran, dass mein Vater dieses Gericht immer zubereitet hat, wenn die Familienältesten zu Besuch kamen. Dann wurden als Zeichen der besonderen Gastfreundschaft und Ehrerbietung außerdem der Kopf und die Füße des Lamms gekocht und den Ältesten mit selbstgebackenem Brot als Suppe in einer Schüssel serviert.



**MDARMAJ** Gefülltes Hähnchen mit Nüssen und Erbsen

FÜR KLEINERE FESTE ZUHAUSE UND FÜR IHREN BACKOFEN WIRD EIN GANZES LAMM SICHER ZU GROSS SEIN. DESHALB FINDEN SIE HIER MEIN REZEPT FÜR EIN IRAKISCHES GEFÜLLTES HÄHNCHEN. DAS LANGSAME GAREN IN BACKPAPIER ERSETZT DABEI DEN FEHLENDEN ERDOFEN UND SORGT FÜR EIN INTENSIVES AROMA UND ZARTES, SAFTIGES HÄHNCHENFLEISCH.

# MDARMAJ

## Gefülltes Hähnchen mit Nüssen und Erbsen

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für das Hähnchen

1 ganzes Hähnchen (ca. 1,6 kg)  
1 EL Salz  
1 EL Zucker  
60 ml heller, milder Essig  
(Traube oder Apfel)

#### Für die Gewürzmischung

1 Chilischote  
1 Bio-Zitrone  
1 TL Salz  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Kardamompulver  
1 TL Currypulver  
1 TL Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Füllung

60 g Basmatireis  
½ Zwiebel  
3 EL weiche Butter  
70 g Mandeln oder Cashewkerne  
50 g Erbsen (frisch gepult oder TK)

*Backpapier und Alufolie  
Zahnstocher und Backblech*

### TIPP

Sie können mit der Gewürzmischung auch ein ungefülltes Hähnchen zubereiten. Dazu das Hähnchen innen und außen damit einreiben und über Nacht im Kühlschrank marinieren. Am nächsten Tag im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 °C Umluft 1 ½ bis 2 Stunden backen.

1. Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen. Anschließend in eine Schüssel oder einen Topf mit Deckel legen. Salz, Zucker und Essig dazugeben und mit so viel Wasser auffüllen, dass das Hähnchen bedeckt ist. Das Hähnchen mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht, zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Für die Gewürzmischung die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 1 EL Schale abreiben. Chili, Zitronenschale, Salz, Koriander, Kardamom, Curry und Pfeffer mischen. Die Gewürzmischung in 2 Portionen aufteilen. Eine Hälfte kommt in die Füllung, mit dem Rest wird das Hähnchen gewürzt.
3. Für die Füllung den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar bleibt. Anschließend gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

4. In einem kleinen Topf 1 ½ EL Butter zerlassen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Unter ständigem Rühren die Mandeln oder Cashewkerne und die Erbsen hinzufügen und kurz anbraten, danach die Hälfte der Gewürzmischung und den gewaschenen Reis dazugeben. Mit 60 ml Wasser aufgießen und umrühren. Den Reis zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann den Topf vom Herd nehmen.

5. Während der Reis kocht, den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Hähnchen aus dem Wasser nehmen, innen und außen trocken tupfen und anschließend mit der restlichen Gewürzmischung innen und außen einreiben. Das gewürzte Hähnchen mit dem Reis füllen und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen (1).

6. Das Hähnchen mit der restlichen Butter einstreichen, komplett in Backpapier (2) und abschließend in Alufolie (3) einwickeln. Das verpackte Hähnchen auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiene 1 ½ bis 2 Stunden garen. Gegen Ende der Garzeit das Päckchen an einer Stelle etwas öffnen und prüfen, ob das Hähnchen gar ist: Dazu mit einem dünnen Messer oder einem Holzspieß zwischen Keule und Körper stechen. Ist der austretende Fleischsaft klar, ist das Hähnchen fertig. Ist er jedoch rosa, muss das Hähnchen noch einige Minuten länger in den Ofen.

7. Das Hähnchen serviere ich immer im Ganzen und zerteile es erst am Tisch. Dazu gibt es frisch gebackenes Fladenbrot (siehe Seite 28) und, falls der Hunger groß ist, noch mehr Reis.





SHANASHEEL IST EIN WEITERES SCHÖNES GANZES HÄHNCHEN FÜR IHRE GÄSTE UND LIEBEN. GEFÜLLT MIT PILZEN KOMMT ES IHNEN VIELLEICHT GAR NICHT SO FREMD VOR? DAS GEHEIMNIS FÜR DEN AUSSERGEWÖHNLICHEN GESCHMACK VERSTECKT SICH IN DER GEWÜRZMISCHUNG.

# SHANASHEEL

## Gefülltes Hähnchen mit Pilzen und Petersilie

### FÜR 4 PERSONEN

1 ganzes Hähnchen (ca. 1,6 kg)  
2 EL weiche Butter + etwas für die Form

### Für die Gewürzmischung

1 TL Salz  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Paprikapulver, nach Geschmack edelsüß oder rosenscharf  
1 TL Pfeffer aus der Mühle

### Für die Füllung

150 g frische Champignons  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ Bund Petersilie  
2 EL Butter  
2 Eiweiß  
ca. 100 g Semmelbrösel

### Außerdem

gehackte Cashewkerne nach Geschmack

*Auflaufform oder Bräter*

**1.** Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen. Für die Gewürzmischung alle Zutaten mischen. Die Mischung in 2 Portionen aufteilen. Das Hähnchen von innen mit 2 EL Butter und einer Hälfte der Gewürzmischung einreiben.

**2.** Für die Füllung die Champignons putzen und, falls nötig, mit Küchenpapier trocken abreiben. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter mitsamt den Stielen fein schneiden.

**3.** In einem kleinen Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch andünsten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann die Pilze zusammen mit der restlichen Gewürzmischung hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten. Anschließend vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

**4.** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Auflaufform bzw. den Bräter leicht mit Butter einfetten. Das Eiweiß zu einem steifen Schnee schlagen. Semmelbrösel, Eischnee und Petersilie unter die lauwarmer Pilzmischung heben.

**5.** Das Hähnchen mit der Pilzmischung füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. In die Auflauf- oder Bratform legen und im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 1½ Stunden garen. Gegen Ende der Garzeit prüfen, ob das Hähnchen gar ist: Dazu mit einem dünnen Messer oder einem Holzspieß zwischen Keule und Körper stechen. Ist der austretende Fleischsaft klar, ist das Hähnchen fertig. Ist er rosa, muss das Hähnchen noch einige Minuten in den Ofen.

**6.** Ich serviere das Hähnchen im Ganzen und bestreue es mit gehackten Cashewkernen. Dazu passt Reis oder Fladenbrot (siehe Seite 28).

Für meine im Kreuzberger Himmel berühmten Mizzol brauchen Sie ausgelöste Hähnchenkeulen, etwas, womit Sie im Alltag bisher wahrscheinlich selten kochen. Ich hoffe, Sie probieren es aus, denn es schmeckt wirklich gut. Fertig entbeinte Hähnchenkeulen bekommen Sie meist problemlos in orientalischen Lebensmittelgeschäften, denn Hähnchen ist hier eine sehr beliebte und wichtige Zutat. Wenn Sie es selbst versuchen möchten, gibt es sehr gute Videos dazu im Internet. Oder Sie lassen es sich von jemandem zeigen, der das Auslösen der Knochen bereits beherrscht. Die Mühe, einen Metzger aufzusuchen oder es selbst auszuprobieren lohnt sich: Das Fleisch der Schenkel ist fetter und dadurch saftiger als das Brustfleisch, und es lässt sich wunderbar füllen und aufrollen.



**MIZZOL** Layalis Hähnchenrouladen

MEINE IRAKISCHEN „ROULADEN“ FÜLLE ICH MIT MÖHREN, BROKKOLI, ZWIEBELN, PAPRIKA UND MOZZARELLA. EINE ORANGENMARINADE UND EINE SAUCE AUS PILZEN UND KARTOFFELN MACHEN AUS EINFACHEN HÄHNCHENKEULEN EINE GANZ BESONDERS FESTLICHE SPEISE.

# MiZZOL

## Layalis Hähnchenrouladen

### FÜR 4 PERSONEN

8 entbeinte Hähnchenkeulen  
(Ober- und Unterschenkel, à  
ca. 300 g; siehe dazu Seite 158)

### Für die Marinade

120 ml Orangensaft  
120 heller, milder Essig  
(Traube oder Apfel)  
1 EL Honig  
1 EL Salz  
½ EL Pfeffer aus der Mühle  
½ EL Kardamompulver

### Für die Füllung

ca. 700 g Brokkoli  
1 große Möhre  
1 Paprikaschote, Farbe egal  
1 weiße Zwiebel  
1 Chilischote  
2 Kugeln Mozzarella  
3 EL Öl + etwas für die Form

### Für die Sauce

100 g frische Champignons  
1 mittelgroße festkochende  
Kartoffel

1 mittelgroße Zwiebel  
10 g Ingwer  
1 EL Öl  
½ l Milch  
Salz nach Geschmack  
¼ TL weißer Pfeffer aus  
der Mühle  
1 Msp. frisch geriebene  
Muskatnuss

*Backpapier*  
*große Auflaufform oder Bräter*

**1.** Die Hähnchenkeulen bereits entbeint kaufen oder die Knochen selbst herauslösen. Das Fleisch gründlich waschen und trocken tupfen. Anschließend zwischen 2 Blättern Backpapier vorsichtig mit einem Plattierisen oder einer Pfanne etwas flach klopfen.

**2.** Für die Marinade Orangensaft, Essig, Honig, Salz, Pfeffer und Kardamompulver mischen. Das Hähnchenfleisch in die Marinade legen und mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht, zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

**3.** Für die Rouladen-Füllung den Brokkoli putzen, waschen und sehr klein schneiden. Die Möhre putzen, nach Geschmack schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel

schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Mozzarella in 8 Scheiben schneiden.

**4.** In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebel und die Möhre hineingeben und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann den Brokkoli, die Paprika und die Chili dazugeben und alles etwa 5 Minuten weiter braten. Die Füllung anschließend vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

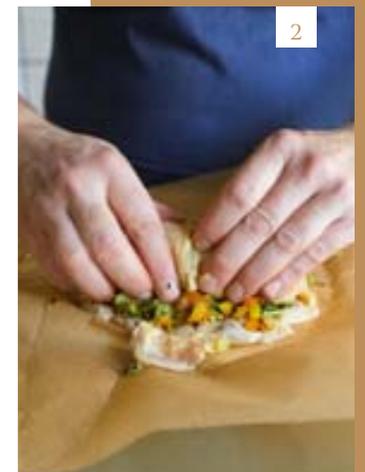
**5.** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform oder einen Bräter mit etwas Öl auspinseln. Die Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit der Hautseite nach unten auf einem Brett auslegen. Jede Keule gleichmäßig mit der Füllung und einer Scheibe Mozzarella belegen (1). Von der kurzen Seite her aufrollen (2). Das Verschließen mit einem Zahnstocher ist nicht nötig.

**6.** Die Hähnchenrouladen mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen und im Ofen auf der mittleren Schiene 20 bis 30 Minuten goldbraun und gar braten.

**7.** Inzwischen für die Sauce die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Küchenpapier trocken abreiben und anschließend vierteln. Die Kartoffel schälen, waschen und möglichst klein schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Ingwer schälen und klein schneiden.

**8.** In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Dann das Gemüse dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Anschließend mit der Milch aufgießen und mit Deckel bei mittlerer Hitze einige Minuten kochen, bis die Kartoffelstückchen gar sind. Dann die Sauce vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren, anschließend mit Salz, weißem Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

**9.** Ich gebe pro Person 2 Hähnchenrouladen auf einen Teller und begieße sie mit Sauce. Dazu passen gekochte Kartoffeln oder Reis.



IM NORDWESTEN DES IRAK GIBT ES REICHLICH KIRSCHEN UND GRANATÄPFEL. DIE PERFEKTEN ZUTATEN FÜR EINE FESTLICHE ENTE IN SAUCE. DIESES REZEPT IST LEICHTER UND FRISCHER ALS DIE BEKANNTE „ENTE FESEJAN“ MIT GRANATAPFEL UND WALNÜSSEN.

# KHUDAYRI

## Ente in Granatapfel-Kirsch-Sauce

### FÜR CA. 6 PERSONEN

#### Für die Ente

2 Zwiebeln  
1 küchenfertige Ente (ca. 2,5 kg)  
5 Kardamomkapseln, angedrückt  
3 Lorbeerblätter

#### Für die Sauce

1 Zwiebel  
2 rote Chilischoten  
2 EL Öl  
720 ml Granatapfelsaft  
480 ml Kirschsafft  
1 EL Salz  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Zucker  
1 EL Maisstärke

#### Außerdem

etwas Petersilie  
einige Granatapfelkerne  
einige Kirschen (je nach Saison  
frische oder eingelegte Sauer-  
kirschen)

1. Für die Ente die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Ente innen und außen waschen, trocken tupfen und in 6 bis 8 Teile zerlegen. Die Ententeile in einen großen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und offen aufkochen. Dabei den entstehenden Schaum mit einem Schaumlöffel entfernen. Dann die Zwiebeln, den Kardamom und die Lorbeerblätter zur Ente geben. Im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 70 Minuten köcheln lassen, bis das Entenfleisch gar ist. Die Teile anschließend aus dem Kochsud heben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

2. Für die Sauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb anbraten. Dann die Entenstücke hineinlegen und auf jeder Seite goldbraun anbraten.

3. Chili zur Ente geben, dann mit Granatapfelsaft und Kirschsafft aufgießen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen, sodass sich die Aromen verbinden und das Entenfleisch richtig heiß wird. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

4. Zum Binden der Sauce die Maisstärke mit 2 bis 3 EL kaltem Wasser anrühren, unter Rühren in die Sauce einlaufen lassen und alles einmal aufkochen lassen, bis die Sauce etwas andickt.

5. Ich garniere die Ente mit Petersilie, Granatapfelkernen und Kirschen. Dazu passt Reis, Bulgur oder Fladenbrot (siehe Seite 28).

### TIPP

Sie können das Gericht auch mit Hähnchen anstelle der Ente zubereiten. Die Hähnchenteile müssen nur etwa 30 Minuten kochen.



Meine gefüllten und gebratenen Lachsrollen sind im Kreuzberger Himmel sehr beliebt, wir bieten sie deshalb im Restaurant mit verschiedenen Saucen an. Für das Buch habe ich mich für eine leichte Zitronen-Kurkuma-Sauce entschieden. Was immer gut zu Fischgerichten passt und sowieso auf keinem gut gedeckten Esstisch fehlen darf: fein geschnittene Zwiebeln mit etwas Sumach bestreut. Wenn Sie Zwiebeln nicht so gern mögen, finden Sie im Kapitel „Kleine Gerichte“ fruchtige Salate wie zum Beispiel Ros auf Seite 63 oder Nasektun auf Seite 59. – Sie können für die Abunouas übrigens auch andere Fischarten mit festem Fleisch verwenden, wichtig ist dabei nur, dass die Haut noch an den Filets ist und sie außerdem dick genug sind, um sie zum Füllen aufzuschneiden.



**ABUNOUAS** Lachsrollchen mit Zitronen-Kurkuma-Sauce

NICHT NUR IM SÜDEN DES IRAK AN DEN MEERHÄFEN, AUCH AN DEN GROSSEN FLÜSSEN GIBT ES GUTEN FRISCHEN FISCH. MEIN LIEBLINGS-FISCHREZEPT FINDEN SIE HIER. DURCH DAS AUFROLLEN WIRD DIE HAUT AUSSEN SCHÖN KNUSPRIG, IM INNEREN GART DER FISCH LANGSAM DURCH, NIMMT DIE AROMEN DER KRÄUTER AUF UND BLEIBT SAFTIG.

# ABUNOUAS

## Lachsrollchen mit Zitronen-Kurkuma-Sauce

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Füllung

1 mittelgroße weiße oder rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
ca. 10 g Ingwer  
1 Chilischote  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Koriander  
1 Bund Dill  
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 TL Salz  
¼ TL Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Olivenöl  
115 g Paniermehl

#### Für den Fisch

4 dicke Lachsfiletstücke (à 300 g, mit Haut)  
2 EL Butter  
2 EL Öl  
etwas Mehl

#### Für die Sauce

Saft von ½ Zitrone  
1 EL Maisstärke  
½ TL Salz  
½ TL Zucker  
1 Msp. Kurkumapulver  
2 EL Butter

#### Außerdem

Sumach  
4 Holzspieße

### TIPP

Für den Zwiebelsalat müssen Sie einfach nur 2 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebelringe mit der Hand durchkneten und anschließend mit etwas Sumach bestreuen. Fertig!

**1.** Für die Füllung die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Petersilie, den Koriander und den Dill waschen, trocken schütteln, dann die Blätter bzw. Spitzen abzupfen und klein schneiden.

**2.** Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Petersilie, Koriander, Dill, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 60 ml Wasser und Paniermehl mit der Küchenmaschine oder einem Stabmixer sorgfältig zu einer glatten Masse verarbeiten.

**3.** Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Zum Füllen den Lachs nun mit der Hautseite nach unten auf ein Brett legen. Das Fischfleisch der Länge nach parallel zur Haut aufschneiden, am Ende aber nicht durchschneiden (1).

**4.** Die Füllung in 4 gleich große Portionen aufteilen. Das Lachsfilet aufklappen, etwas Füllung hineingeben und den Lappen wieder darüberlegen (2).

**5.** Den Lachs anschließend mit der Hautseite nach außen aufrollen und mit einem Holzspießchen fixieren (3). Bis zum Braten kühl stellen.

**6.** Für die Sauce Zitronensaft und Maisstärke glatt rühren, anschließend mit 60 ml Wasser, Salz und Zucker in einem Topf mischen. Unter ständigem Rühren erhitzen und köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Zum Schluss das Kurkumapulver einrühren, damit die Sauce eine schöne hellgelbe Farbe bekommt. Die Sauce beiseite stellen.

**7.** Zum Braten die Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen. Etwas Mehl in einem flachen Teller verteilen und die Lachsrollchen darin wälzen. Überschüssiges Mehl etwas abklopfen. Von allen Seiten bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 12 Minuten gar braten.

**8.** Vor dem Servieren die Sauce nochmals erhitzen, dann vom Herd nehmen. Die Butter hinzufügen und rühren, bis sie geschmolzen ist. Das gibt der Sauce einen schönen Glanz und eine gute Konsistenz.

**9.** Zum Servieren lege ich die Lachsrollchen auf Teller oder eine Servierplatte, gebe etwas Sauce darüber und bestreue sie mit etwas Sumach. Die restliche Sauce reiche ich extra dazu. Reis passt gut als Beilage. Und bei uns darf der Zwiebelsalat aus dem Tipp auf der linken Seite dazu nicht fehlen.





LANGE ZEIT HABE ICH DIESES REZEPT IMMER AUF EINEM GROSSEN BLECH ZUBEREITET. ALS ICH MEINE LIEBSTEN REZEPTE WÄHREND DES SCHREIBENS AN DIESEM BUCH DURCHGESEHEN HABE, BIN ICH AUF DIE IDEE GEKOMMEN, DEN TEIG ZU MEHREREN KLEINEN FLADEN ZU FORMEN.

# TABIG

## Sardinenfladen

### FÜR 4 PERSONEN (8 STÜCK)

#### Für die Sardinenfladen

2 mittelgroße weiße Zwiebeln  
600 g Reismehl  
2 TL Salz  
2 TL Pfeffer aus der Mühle  
500 g Sardinenfilets (abgetropft,  
in Öl aus der Dose; alternativ  
geht auch Thunfisch)

#### Außerdem

½ Bund Petersilie  
2 Zwiebeln  
Sumach

2 Backbleche  
Backpapier

**1.** Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Das Reismehl mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich vermischen. Die Zwiebeln über das Mehl streuen. Nun in mehreren Portionen nach und nach 360 bis 480 ml Wasser dazugeben und alles sehr gut durchkneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht.

**2.** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen. Die Sardinen vorsichtig aus dem Öl nehmen und gut abtropfen lassen. Die Filets sollten möglichst ganz bleiben.

**3.** Den Teig in 16 gleich große Portionen teilen. 8 Teigportionen zu Kugeln formen und diese zu maximal fingerdicken kleinen „Pizzen“ ausrollen. Diese auf den Backblechen verteilen und gleichmäßig mit den Sardinenfilets belegen.

**4.** Für jede „Sardinenpizza“ jeweils eine weitere Teigportion in kleine Stückchen zupfen und die Fladen damit belegen. Die Fladen im Ofen auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

**5.** Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebelringe mit der Hand etwas durchkneten. Die Fladen zum Servieren mit fein geschnittener Petersilie betreuen. Dazu die Zwiebelringe mit etwas Sumach bestreut reichen.

### TIPP

Sie können auch große Sardinenfladen zubereiten: Dazu den Teig in vier Portionen teilen, zwei große Fladen ausrollen und auf Backbleche legen. Die Fladen gleichmäßig mit den Sardinen belegen. Den restlichen Teig in kleine Stücke zupfen und auf den Fladen verteilen.

Matbakh Rwbyan ist eines der berühmtesten Gerichte im Südirak, speziell in der Stadt Basra. Basra ist die wichtigste Hafenstadt des Irak am Persischen Golf. Die Südirakische Küche ist eigenständiger als die Küche des Nordens, in der sich die Einflüsse aus verschiedensten Ländern vermischen. Der Reisanbau spielt im Süden eine sehr große Rolle, und auch das Angebot an Fisch und Meeresfrüchten ist groß. – „Matbakh“ bedeutet „Küche“, „Alruwbian“ „Scampi“, und dahinter verbirgt sich eine Art Scampirisotto. Aber ein ganz besonderes, denn es wird in Schichten fertiggegart und gestürzt serviert. Dieser liebevoll zubereitete und groß inszenierte Scampireis ist ein beliebtes Festessen und wird sehr gern an Festen und Feiertagen, wenn die ganze Familie zusammenkommt, zubereitet.



**MATBAKH RWBYAN** Festtagsreis mit Scampi

BEI SO WICHTIGEN GERICHTEN WIE DIESEM HAT NATÜRLICH JEDE FAMILIE EIN EIGENES SPEZIALREZEPT. IN MEINE VERSION HABE ICH NOCH EINE SCHICHT KARTOFFELN EINGEBAUT. DENN AN BESONDEREN TAGEN KOCHTE ICH GERN MIT BESONDERS VIEL LIEBE FÜR MEINE FAMILIE.

# MATBAKH RWBYAN

## Festtagsreis mit Scampi

### FÜR 4-6 PERSONEN

#### Für die Scampi

500 g Scampi roh, ohne Schale  
250 g rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Dill  
1 große Tomate  
1 Chilischote (nach Belieben)  
1-2 Lorbeerblätter  
2 EL Öl  
½ TL Pfeffer aus der Mühle  
½ TL Currypulver

½ TL Loomipulver  
¼ TL Paprikapulver (nach Geschmack edelsüß oder rosenscharf)

¼ TL Kreuzkümmelpulver  
¼ TL Kurkumapulver  
Salz

#### Für den Reis

340 g Basmatireis  
½ EL Butter  
½ EL Pflanzenöl

3 Kardamomkapseln  
½ TL Salz

#### Für die Kartoffeln

1 große Kartoffel  
1 l Öl zum Frittieren  
180 g Rosinen  
80 g gemischte Mandeln und Cashewkerne

**1.** Zur Vorbereitung die Scampi in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Die Scampi am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein schneiden. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein hacken.

**2.** Für den Reis den Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann 15 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**3.** Butter und Öl in einem Topf erhitzen, dann die Kardamomkapseln dazugeben und anbraten, bis sie ein angenehmes Aroma verströmen. Anschließend 360 ml Wasser und Salz nach Bedarf hinzufügen und zum Kochen bringen. Den abgetropften Basmatireis in das kochende Wasser geben. Den Reis mit Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis er alles Wasser aufgesogen hat, dann die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren und den Reis 15 Minuten ausquellen lassen.

**4.** In einen Topf etwa 2 cm hoch Wasser füllen (die Scampi sollten später knapp bedeckt sein) und zum Kochen bringen. Die Scampi hineingeben und ohne Deckel 3 Minuten kochen, dann die Lorbeerblätter dazugeben. Weitere 2 Minuten kochen, bis das Wasser verdampft ist. Notfalls restliches Wasser abgießen. Vom Herd nehmen.

**5.** Zeitgleich für die Kartoffeln die Kartoffel schälen, waschen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. In einem hohen Topf oder einer Fritteuse das Öl zum Frittieren auf 175 °C erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden. Die Kartoffelwürfel goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffelwürfel in einer Schüssel mit den Rosinen, den Mandeln und den Cashewkernen mischen. Die Scampi dazugeben und alles 5 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf nochmals abschmecken.

**6.** Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Die Scampi hinzufügen und bei mittlerer Hitze in wenigen Minuten vorsichtig gar ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Dann den Dill, die Tomate und je nach gewünschter Schärfe die Chili dazugeben und 1 Minute dünsten. Zum Schluss mit Pfeffer, Curry, Loomipulver, Paprika, Kreuzkümmel, Kurkuma und Salz würzen.

**7.** Den fertig gegarten Reis in zwei gleich große Portionen aufteilen. Eine Hälfte aus dem Topf nehmen (1). Auf dem Reis im Topf die Hälfte der Scampimischung verteilen (2). Dann den restlichen Reis einfüllen und mit der restlichen Scampimischung abschließen. Zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen, dann auf eine Servierplatte stürzen (3).

»Das Geheimnis eines perfekten Rezepts:  
Wir legen all die Liebe hinein und denken  
an all die schönen Dinge beim Kochen.  
Also sage ich, ich koche mit Liebe.«





# SÜßE KÖSTLICHKEITEN



„HALWA“ ODER „HALAWA“ STEHT IN MEINER SPRACHE ALLGEMEIN FÜR SÜSSIGKEITEN, NICHT NUR FÜR DAS BEKANNTE KLASSISCHE HALWA AUS SESAM. WIR SERVIEREN SÜSSES ZUR BEGRÜSSUNG, ZWISCHENDURCH ZU EINEM GLAS TEE ODER AUCH ALS DESSERT. GEBRÄUHLICHER ALS NACHSPEISE IST ABER FRISCHES OBST.

DIES IST EINE BERÜHMTE UND BELIEBTE SÜSSIGKEIT IM IRAK. IHR NAME „DATTLIE“ BEDEUTET „SÜSS“, UND DAS IST SIE AUCH. ES GIBT REZEPTE MIT UND OHNE HEFE. IN MEINER FAMILIE IST DIESE EINFACHE VARIANTE OHNE TRIEBMITTEL GEBRÄUCHLICH, SIE GEHT GANZ LEICHT.

# DATTLIE

## Gebackene Teigkringel mit Gewürzsirup

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für den Sirup

500 g Zucker  
5 Kardamomkapseln, angedrückt  
1 Scheibe Bio-Zitrone

#### Für den Teig

1 EL Öl  
2 TL Sirup  
1 Msp. Vanillepulver  
1 Msp. Salz  
250 g Mehl Type 405

#### Außerdem

1 l Sonnenblumenöl zum  
Frittieren  
gehackte Pistazien zum  
Bestreuen

*Spritzbeutel mit großer Sterntülle  
(ca. 1 cm Durchmesser)*

1. Für den Sirup den Zucker,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, die Kardamomkapseln und die Zitronenscheibe in einen Topf geben und etwa 15 Minuten zu einem Sirup einkochen. Den Sirup anschließend abkühlen lassen.

2. Für den Teig in einem Topf  $\frac{1}{2}$  l Wasser, das Öl, 2 TL Sirup, das Vanillepulver und das Salz aufkochen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, das Mehl in die Flüssigkeit geben und so lange rühren, bis sich ein fester, glatter Teigkloß bildet. Den Teig aus dem Topf nehmen und kräftig durchkneten, bis ein fester, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig vollständig abkühlen lassen.

3. Zum Formen der Dattlie wenige Tropfen Öl in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben und darin verteilen, damit der Beutel von innen benetzt ist und der Teig nicht festklebt. Einen großen Teller oder eine Platte dünn mit Öl bepinseln. Den Teig in den Spritzbeutel einfüllen und etwa 5 cm lange Streifen auf den geölten Teller spritzen. Der Teig ist sehr fest und reißt nicht von selbst, trennen Sie die Stücke am besten mit einem Messer ab.

4. Den restlichen Sirup in einer großen Schüssel bereitstellen, zusätzlich einen großen Teller für die fertigen Dattlie. In einem hohen Topf oder einer Fritteuse das Öl zum Frittieren auf 175 °C erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden. Die Teigstreifen portionsweise 3 bis 5 Minuten im heißen Öl frittieren, bis sie gebräunt sind. Die Dattlie mit einem Schaumlöffel herausheben, etwas abtropfen lassen und direkt in den Sirup geben, damit sie sich noch heiß vollsaugen können.

5. Die Dattlie nach einigen Minuten aus dem Sirup heben und etwas abtropfen lassen. Anschließend zum Abkühlen auf einen Teller geben und sofort mit den gehackten Pistazien bestreuen. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten.





DIESES REZEPT AUS DEM IRAK HAT EINE LANGE TRADITION. DURCH DAS ANRÖSTEN DES REISMEHLS BEKOMMT DAS HALAWAT TIMMAN EINE SCHÖNE GOLDENE FARBE UND AUSSERDEM EIN KÖSTLICHES AROMA. ICH MAG KARDAMOM SEHR GERN, SIE KÖNNEN ABER NACH GESCHMACK NACH DEM AUFLÖSEN DES ZUCKERS AUCH ETWAS SAFRAN ODER ROSENWASSER DAZUGEBEN.

# HALAWAT TIMMAN

## Halwa aus geröstetem Reismehl

### FÜR 6 PORTIONEN

#### Für die Creme

2 EL Butter + etwas für die  
Förmchen  
150 g Reismehl  
1 TL Kardamompulver  
350 g Zucker

#### Außerdem

gehackte Nüsse nach Geschmack  
getrocknete Rosenblütenblätter  
nach Geschmack

6 kleine Dessertschälchen oder  
Silikonförmchen mit ca.  
200 ml Fassungsvermögen  
Backpapier

**1.** Falls Sie Förmchen verwenden wollen, diese dünn mit Butter einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Alternativ können Sie Halawat Timman direkt in Dessertschälchen servieren, dann müssen Sie keine weiteren Vorbereitungen treffen.

**2.** In einem Topf bei mittlerer Hitze die 2 EL Butter schmelzen lassen. Das Reismehl gründlich mit dem Kardamompulver mischen und dann zur Butter geben. Die Mischung unter Rühren einige Minuten goldgelb anschwitzen. Anschließend unter ständigem Rühren nach und nach etwa 700 ml Wasser hinzufügen und weiter kräftig rühren, bis eine glatte, dickflüssige Masse ohne Klümpchen entsteht.

**3.** Den Zucker unter ständigem Rühren hinzufügen und weiterrühren, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Dann die Hitze herunterschalten und weiterrühren, bis die Mischung zu einer dick-cremigen Masse eingekocht ist.

**4.** Das Halawat Timman auf die Dessertschälchen oder Förmchen verteilen und glatt streichen. 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.

**5.** Das Halawat Timman direkt in Dessertschälchen servieren bzw. zum Servieren die Förmchen aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem Messer die Ränder lösen, die Portionen auf kleine Teller stürzen und das Papier abziehen. Mit gehackten Nüssen und getrockneten Rosenblütenblättern bestreuen.

DIESE SÜSSIGKEIT AUS MÖHREN IST NICHT NUR IM IRAK SEHR BELIEBT. DAS GEHEIMNIS: VIEL GEFÜHL NATÜRLICH, UND EIN KLEIN WENIG GEDULD. DURCH DAS LANGE GAREN WERDEN DIE MÖHREN WUNDERBAR SÜSS UND BEKOMMEN EINE UNVERGLEICHLICHE KONSISTENZ.

# JAZARIA

## Möhrenkonfekt

### FÜR CA. 10 STÜCKE

1 kg Möhren  
ca. 200 g Nusskerne nach  
Geschmack, z.B. Mandeln,  
Pistazien, Walnusskerne,  
Kokosflocken, gern auch  
gemischt  
200 g Zucker  
50-60 g Maisstärke  
½ TL Kardamompulver  
¼ TL Safranfäden  
½ EL Butter

Kasten-Kuchenform  
(ca. 25 cm lang)  
Frischhaltefolie

1. Die Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Die Möhren putzen, schälen und sehr fein raspeln. Die Möhrenraspel mit ½ l Wasser in einen Kochtopf geben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ungefähr 1 Stunde kochen lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.

2. In der Zwischenzeit die Nüsse mit einem großen Messer klein hacken. Nicht in der Küchenmaschine mahlen, das wird zu fein.

3. Den Zucker und die Maisstärke gründlich mischen und zu den Möhren in den Topf geben. Die Mischung unter ständigem Rühren ungefähr weitere 30 Minuten erhitzen, bis die Masse schön klebrig und eingedickt ist und richtig dampft. Dann die Hitze reduzieren und den Kardamom, den Safran und zuletzt die Butter unterrühren.

4. Die Hälfte der gehackten Nüsse in der Form verteilen, darauf die Hälfte der Möhrenmasse glatt streichen. Dann die restlichen Nüsse auf der Möhrenschiicht verteilen, zuletzt die restliche Möhrenmasse in die Form hineingeben und glatt streichen. Das Möhrenkonfekt 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.

5. Zum Servieren die Form aus dem Kühlschrank nehmen, das Möhrenkonfekt auf eine Platte stürzen und die Folie abziehen. Das Jazaria mit einem geölten Messer in etwa 10 dicke Scheiben schneiden.



„LAYALI BAGDAD“ HEISST „DIE NÄCHTE VON BAGDAD“, DENN DIE MILDEN ABENDE SIND IN BAGDAD DIE BESTE ZEIT, UM ZU FEIERN UND ZU GENIESSEN. MIT DIESER SÜSSIGKEIT VERWÖHNE ICH GERN MEINE LIEBEN UND DENKE AN DIE SCHÖNEN ABENDE IN MEINER HEIMATSTADT.

# LAYALI BAGDAD

## Milchcreme mit Rosenblüten

### FÜR 6-8 STÜCKE

#### Für die Milchcreme

300 ml Milch  
400 g Instant-Vollmilchpulver  
200 g Zucker  
1 EL Kardamompulver  
2 EL Butter + etwas für die Form  
1 EL Rosenwasser

#### Außerdem

ca. 70 g Mandelblättchen  
1 Handvoll getrocknete Rosenblütenblätter

*mittelgroße quadratische Form  
(ca. 15 x 15 cm)  
Backpapier*

**1.** Eine mittelgroße quadratische Form (ca. 15x15 cm) dünn mit Butter einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.

**2.** Für die Creme in einem Topf die Milch mit dem Milchpulver, dem Zucker und dem Kardamompulver mischen. Unter Rühren aufkochen und dann weiter bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit zu einer cremigen Paste eingekocht ist. Dann die Butter und das Rosenwasser unterrühren und den Topf vom Herd nehmen.

**3.** Die Hälfte der gerösteten Mandeln und der Rosenblüten auf dem Boden der Form verteilen. Anschließend die Milchcreme hineingießen und glatt streichen. Den Rest der gerösteten Mandeln und Rosenblüten darauf verteilen. Alles leicht andrücken.

**4.** Die Creme 2 Stunden bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Dann mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**5.** Zum Servieren die Form aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem Messer den Rand in der Form lösen und die Creme auf eine Platte stürzen. Das Papier abziehen. Layali Bagdad mit einem geölten Messer (siehe Tipp) in 6 bis 8 Portionsstücke schneiden.

### TIPP

Ich tauche das Messer beim Schneiden immer wieder in Öl, damit die Stücke schöne glatte Ränder bekommen.



Süßes Gebäck aus knusprig-dünnem Yufka- oder Filoteig gehört zu den ursprünglichsten und verbreitetsten Backwaren meiner Heimat. Am bekanntesten ist sicher das berühmte Baklava, in Schichten mit Nüssen gefüllt, mit viel Sirup getränkt und anschließend in kleine Würfel geschnitten. Typisch für Baklava im Irak sind die Pistazien und Mandeln in der Füllung. Eine köstliche, aber auch sehr reichhaltige Nascherei! Meine „zuckerarme“ Baklava-Kreation ist natürlich auch inspiriert von Traditionen, so verwende ich Honig für die Füllung, so wie auch in alten Rezepten traditionell das Honigwasser vom Auskochen der Honigwaben als Sirup für Baklava verwendet wurde. Zugleich mag ich es, Rezepten einen neuen Dreh zu geben, wie bei dieser Süßigkeit durch die Strudelform.



**LAYALIS BAKLAVA** Baklavastrudel mit Nüssen und Honig

MEINE PERSÖNLICHE BAKLAVA-INTERPRETATION OHNE SIRUP HABE ICH ALS ZUCKER-ARME NASCHEREI FÜR MEINEN MANN ERFUNDEN. ALS ICH MEINE KOLLEGEN IM KREUZBERGER HIMMEL DAVON PROBIEREN LIESS, WAREN ALLE BEGEISTERT, UND SO IST SIE AUCH AUF DER SPEISEKARTE GELANDET.

# LAYALIS BAKLAVA

## Baklavastrudel mit Nüssen und Honig

### FÜR 8-10 STÜCKE

#### Für die Füllung

150 g Cashewkerne  
150 g Mandeln  
150 g Pistazienkerne  
2 TL Kardamompulver  
3-5 EL Honig  
1 Pck. Vanillezucker

#### Außerdem

4 eckige Blätter Filo- oder  
Yufkateig (à ca. 30 x 60 cm)  
ca. 4 EL weiche Butter

Backblech

Backpapier

### TIPP

In einer Packung Baklavateig befinden sich meistens 10 Blätter, das reicht für die zweieinhalbfache Rezeptmenge. Sie können die gerollten Strudel problemlos einige Tage im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren und bei Bedarf ggf. auftauen und anschließend frisch backen.

1. Für die Füllung den Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Cashewkerne, Mandeln und Pistazien auf dem Backblech verteilen und etwa 10 Minuten im Ofen anrösten. Dabei gut aufpassen und immer wieder wenden, damit die Nüsse nicht dunkel werden und verbrennen. Sie sollen nur leicht angeröstet werden. Sobald sie zu duften beginnen, sofort aus dem Ofen nehmen. Die Nüsse etwas abkühlen lassen und anschließend nicht zu klein hacken (nicht in der Küchenmaschine mahlen), sie sollen noch Biss haben.

2. Den Backofen auf 200 °C Umluft hochschalten. Damit sich der Honig besser untermischen lässt, können Sie das Honigglass in ein warmes Wasserbad stellen, sodass er schön flüssig wird. Die gehackten Nüsse anschließend in einer Schüssel mit dem Kardamompulver, dem Vanillezucker und dem Honig sorgfältig mischen.

3. Aus der Menge in diesem Rezept werden 2 Strudel zubereitet. Die Füllung also in 2 Portionen aufteilen. Für einen Strudel 1 Teigblatt mit einer kurzen Seite zu Ihnen zeigend auf der Arbeitsfläche auslegen, dünn mit Butter einstreichen. Ein zweites Teigblatt auflegen.

4. Eine Hälfte der Füllung am unteren Rand des Teigblattes verteilen, dabei an den Seiten etwas Platz frei lassen. Den Teig bis zur Hälfte aufrollen (1). Die restlichen Teigflächen mit Butter einstreichen. Die Seiten einklappen (2) und die Platten fertig aufrollen (3). Die Strudel mit der Nahtstelle nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen.

5. Die Strudel mit einem scharfen Messer jeweils in 4 bis 5 Stücke schneiden und die Stücke auf dem Blech verteilen, damit sie von allen Seiten knusprig werden. Im Ofen auf der mittleren Schiene 10 bis 12 Minuten backen. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.





HALWA AUS SESAMMUS IST SICHER DIE BEKANNTESTE SÜSSIGKEIT, UND IN MEINER HEIMAT SEHR BELIEBT – ZU ARABISCHEM KAFFEE, ZU SCHWARZEM TEE ODER AUCH EINFACH SO ZWISCHENDURCH. KEIN WUNDER, DASS ES UNZÄHLIGE VARIANTEN DAVON GIBT. SICHER BEKOMMEN AUCH SIE BALD LUST, SICH EIGENE KREATIONEN AUSZUDENKEN.

# RAMLIE

## Tahin-Pistazien-Halwa

### FÜR 6-8 STÜCKE

70-100 g Pistazienkerne  
160 g Instant-Vollmilchpulver  
160 g Puderzucker  
200 g Tahin (Sesampaste)

1 quadratische Form  
(ca. 15 x 15 cm) oder 6 Silikon-  
förmchen mit ca. 6 x 4 cm  
Frischhaltefolie

**1.** Eine quadratische Form bzw. die Förmchen mit Frischhaltefolie auslegen. Die Pistazien grob hacken.

**2.** Das Vollmilchpulver und den Puderzucker in einer Schüssel gründlich mischen, anschließend die Tahin unter ständigem Rühren dazugeben. Weiter kräftig rühren, bis eine glatte Masse entsteht.

**3.** Die Hälfte der Pistazien auf dem Boden der Form verteilen. Dann die Hälfte des Teiges hineingeben und vorsichtig glattstreichen. Anschließend die übrigen Pistazien darauf verteilen. Mit der anderen Hälfte des Teiges abschließen und diesen glatt streichen. Das Halwa 2 Stunden bei Raumtemperatur abkühlen lassen, dann noch mindestens 6 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

**4.** Zum Servieren die Form aus dem Kühlschrank nehmen und auf eine Platte stürzen. Die Folie abziehen. Das Halwa mit einem geölten Messer (siehe Tipp Seite 183) in 6 bis 8 Portionsstücke schneiden.

### TIPP

Ich variiere dieses Rezept gern auch mit anderen Nüssen und Kernen, zum Beispiel Mandeln oder Walnüssen. Und für eine schokoladige Variante mische ich ganz einfach noch 2 EL Kakaopulver mit dem Vollmilchpulver und dem Puderzucker.

DIESE KOKOSKUGELN, ICH NENNE SIE AUCH GERN MEINE „ORIENTALISCHEN RAFFAELLO“, WERDEN AUS NUR VIER ZUTATEN GEMACHT UND GEHEN SCHNELL UND EINFACH. IM KREUZBERGER HIMMEL KOMMT MEINE KREATION GUT AN, WAS MICH SEHR FREUT.

# MEN ALMABROUSH

## Kokoskugeln

### FÜR 12-16 STÜCK

#### Für die Kokosmasse

240 g Kokosraspeln  
220 g Mascarpone  
200 g gezuckerte Kondensmilch  
1 Pck. Vanillezucker

#### Außerdem

12 bis 16 Mandeln und/oder  
kleine Schokoladenstücke  
zum Füllen  
Kokosraspeln, gehackte  
Pistazien oder getrocknete Ro-  
senblütenblätter zum Verzieren

*optional 12 bis 16 kleine Papier-  
förmchen*

*optional kleine Silikonförmchen*

1. Für die Kokosmasse die Kokosraspeln, die Mascarpone, die Kondensmilch und den Vanillezucker in eine Schüssel geben und gut vermischen. Es soll eine relativ feste, gut formbare Masse entstehen. Ist die Masse noch zu feucht, vorsichtig noch mehr Kokosraspeln dazugeben, ist die Masse zu trocken, noch etwas Mascarpone oder Kondensmilch einarbeiten.

2. Die Kokosmasse anschließend mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, sodass die Kokosraspeln etwas quellen können und die Masse kühler und fester wird. In der Zwischenzeit für die Deko nach Wunsch Kokosraspeln, gehackte Pistazien und getrocknete Rosenblütenblätter auf kleine Teller verteilen.

3. Aus der Kokosmasse 12 bis 16 Kugeln formen. Zum Füllen die Kugeln leicht flach drücken und 1 Mandel oder 1 Stück Schokolade hineingeben. Die Kugeln verschließen und zwischen den Handflächen rund formen.

4. Die Kugeln sofort nach dem Formen in Kokosraspeln, Pistazien oder Rosenblütenblättern wälzen. Anschließend auf eine Platte setzen oder in kleine Papierförmchen setzen. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Gekühlt halten die Kokoskugeln 2 bis 3 Tage.

### TIPP

Sie können die Masse auch auf kleine Silikonförmchen verteilen: Dazu die Förmchen mit etwas Öl auspinseln. Nach Wunsch mit gehackten Nüssen und/oder Rosenblütenblättern auslegen, nach Geschmack noch eine Mandel oder ein Stück Schokolade hineinlegen. Die Förmchen anschließend mit Kokosmasse auffüllen. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, anschließend vorsichtig lockern und stürzen.





## Danke!

Am 4. Januar 2018 eröffnete der „Kreuzberger Himmel“. Seitdem starten hier Karrieren: vom Geflüchteten zum Geschäftsführer, vom Praktikanten zum Hotelfachmann. „Jeder soll hier eine Chance bekommen“, sagt „Be an Angel“-Geschäftsführer Andreas Tölke zu jedem von uns. Und auch ich durfte hier mein Glück finden: von der Geflüchteten aus dem Irak zur Hilfsköchin, dann zur Chefköchin und jetzt sogar zur Autorin meines ersten Buches!

Dass mein Sohn, mein Mann und ich hier zusammen mit so vielen wunderbaren Menschen ein erfülltes Leben leben, mit Freunden, schönen Berufen und immer neuen Träumen, erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit: Meine Betreuerin Frau Staib hat mich von Anfang an begleitet und ist im Laufe der Jahre zu einem wertvollen Teil meiner Familie hier in Deutschland geworden! Auch Ihr ist dieses Buch gewidmet. Meinen Eltern habe ich die Liebe zum Kochen und so viel mehr zu verdanken! Und ohne die Unterstützung meines Sohnes und meines Mannes, die immer für mich da sind und mich natürlich beim Kochen immer wieder inspirieren, wäre all das nicht möglich. Ihr seid mein großes Glück! Oliver Brachat und Christoph Maurer möchte ich für die wundervollen Fotos im Buch danken! Ein herzlicher Dank geht an das gesamte Team

von ZS für die wunderschöne Zusammenarbeit! Besonders dank all der Menschen von „Be an Angel“, meinen lieben Kolleginnen und Kollegen im Kreuzberger Himmel, Kathrin Ast und Corinna von Bassewitz ist dieses Buch erfüllt von meinen besten Rezepten und sehr viel Liebe. Dies ist unser Buch, unsere Botschaft aus dem Kreuzberger Himmel, die allen Menschen sagt: „Ergreift Eure Chancen, geht aufeinander zu, hört nie auf zu träumen! Und helft Euch gegenseitig. Das ist die Zukunft!“

»Dieses Buch ist unsere Botschaft  
aus dem Kreuzberger Himmel!«

Die Zukunft sehe ich in den Augen meines Sohnes, es macht mich und meinen Mann glücklich, zu sehen, wie er seinen Weg macht. Das ist das Wichtigste für mich und motiviert mich, immer weiter zu träumen: Ich hoffe, dass diesem Kochbuch noch viele folgen werden. Und ganz besonders wünsche ich mir, dass unser Kreuzberger Himmel eines der besten Restaurants Berlins wird – durch Essen mit Liebe, unsere besondere Gastfreundschaft und noch ganz viele Karrieren wie der meinen.

Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude beim Nachkochen meiner Rezepte!

Layali



# Rezeptverzeichnis

## A

### Äpfel

Apfel-Mango-Salat 63

### Aprikosen

Aprikosenragout 89

### Auberginen

Auberginenauflauf 110

Auberginenpüree mit Joghurt 39

Aubergine mit Paprika und Granatapfel 43

Auberginensalat mit Tomaten und Nüssen 44

Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118

## B

Baba Ganoush 43

Baklavastrudel mit Nüssen und Honig 186

Biryani, Irakisches 128

### Beilagen

Gewürzter Bulgur mit Kichererbsen (Grundrezept) 25

Gewürzter Reis (Grundrezept) 24

Irakisches Fladenbrot 28

Safranreis (Tipp) 24

### Blumenkohl

Blumenkohlsuppe 84

Frittiertes Gemüse 68

### Bohnen, grüne

Grüne Bohnen in Tomatensauce 109

Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118

### Bohnen, weiße

Spinat mit weißen Bohnen 71

Weißer Bohnen in Tomatensauce 90

Bratkartoffelsalat 55

### Brokkoli

Hähnchenrouladen, Layalis 160

Quinoa-Gemüse-Salat 48

### Brot

Irakisches Fladenbrot 28

### Bulgur

Bulgur-Salat mit Roter Bete 56

Gewürzter Bulgur mit Kichererbsen (Grundrezept) 25

Vegane Kibbeh 96

## C

### Champignons

Frittiertes Gemüse 68

Gefülltes Hähnchen mit Pilzen und Petersilie 157

Gemischtes Gemüse vom Blech 113

Hähnchenrouladen, Layalis 160

Lammragout mit Champignons 122

## D

Dolmeh (Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse) 118

## E

Eingelegtes Gemüse (Turshi) 52

### Ente

Ente in Granatapfel-Kirsch-Sauce 162

### Erbsen

Gefülltes Hähnchen mit Nüssen und Erbsen 154

Gemüsesuppe mit Joghurt 75

Irakisches Biryani 128

Kartoffelsalat mit Möhren und Erbsen 64

## F

### Fisch

Lachsrollchen mit Zitronen-Kurkuma-Sauce 166

Sardinenfladen 169

### Fladenbrot

Irakisches Fladenbrot 28

Frittiertes Gemüse 68

## G

Gebackene Teigkringel mit Gewürzsirup 176

Gebackener Rosenkohl 101

Gefülltes Gemüse, mit Lammhackfleisch (Dolmeh) 118

Gefülltes Hähnchen mit Nüssen und Erbsen 154

Gefülltes Hähnchen mit Pilzen und Petersilie 157

### Gemüse

Eingelegtes Gemüse (Turshi) 52

Frittiertes Gemüse 68

Gemischtes Gemüse vom Blech 113

Gemüsesuppe mit Haferflocken 80

Gemüsesuppe mit Joghurt 75

Irakische Gemüsefritter 106

Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118

Gewürzter Bulgur mit Kichererbsen (Grundrezept) 25

Gewürzter Reis (Grundrezept) 24

### Granatapfel

Aubergine mit Paprika und Granatapfel 43

Ente in Granatapfel-Kirsch-Sauce 162

Hackbällchen in Kirsch-Granatapfel-Sauce 125

Vegane Kibbeh 96

### Grundrezepte

Gewürzter Bulgur mit Kichererbsen (Grundrezept) 25

Gewürzter Reis (Grundrezept) 24

Irakisches Fladenbrot 28

Safranreis (Tipp) 24

### Grüne Bohnen

Grüne Bohnen in Tomatensauce 109

Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118

Grünes Hummus 36

### Gurken

Gurken-Möhren-Salat 59

Quinoa-Gemüse-Salat 48

## H

### Hackfleisch

Hackbällchen in Kirsch-Granatapfel-Sauce 125

Hackbällchen in Linsen-Tomaten-Sauce 136

Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118

### Hähnchen

Hähnchen mit Linsen 145

Hähnchen mit Zitronen und Orangen 149

Hähnchen, Gefülltes, mit Nüssen und Erbsen 154

Hähnchen, Gefülltes, mit Pilzen und Petersilie 157

Hähnchenfilet in grüner Sauce 150

Hähnchenkeulen auf taufeuchtem Reis 142

Hähnchenrouladen, Layalis 160

Hähnchensalat mit Joghurt 60

Hälwa aus geröstetem Reismehl 179

### Hummus

Hummus, Grünes Sellerie 36

Hummus, Klassisches 36

Hummus, Scharfes 37

## J

### Joghurt

Auberginenpüree mit Joghurt 39

Gemüsesuppe mit Joghurt 75

Hähnchensalat mit Joghurt 60

Irakisches Biryani 128

## K

### Kartoffeln

Auberginenauflauf 110

Blumenkohlsuppe 84

Bratkartoffelsalat 55

Festtagsreis mit Scampi 172

Gemischtes Gemüse vom Blech 113

Gemüsesuppe mit Joghurt 75

Hähnchenrouladen, Layalis 160

Irakisches Biryani 128

Kartoffel-Tomaten-Ragout 105

Kartoffelsalat mit Möhren und Erbsen 64

Kartoffelsuppe mit Petersilie und Käse 83

Lamm mit Kartoffeln und Kichererbsen 121

Linsensuppe 76

Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118

Würzige Kartoffeln (Tipp) 101

Kibbeh, Vegane 96

### Kichererbsen

Gemischtes Gemüse vom Blech 113

Hummus, Grünes 36

Hummus, Klassisches 36

Hummus, Scharfes 37

Lamm mit Kartoffeln und Kichererbsen 121

Lamm mit Kichererbsen 132

Vegane Kibbeh 96

Zucchini mit Kichererbsen 102

### Kichererbsenmehl

Irakische Gemüsefritter 106

### Kirschen

Ente in Granatapfel-Kirsch-Sauce 162

Hackbällchen in Kirsch-Granatapfel-Sauce 125

### Kokosnuss

Kokoskugeln 190

### Kürbis

Kürbis-Möhren-Suppe 79

## L

### Lachs

Lachsrollchen mit Zitronen-Kurkuma-Sauce 166

### Lamm

Hackbällchen in Kirsch-Granatapfel-Sauce 125

Hackbällchen in Linsen-Tomaten-Sauce 136

Irakisches Biryani 128

Lamm mit Kartoffeln und Kichererbsen 121

Lamm mit Kichererbsen 132  
Lammragout mit Champignons 122  
Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118  
Möhrenreis mit Lamm 135

#### **Linsen, braune**

Linsenkebab 93  
Weißkohl mit Linsen 67

#### **Linsen, rote**

Hackbällchen in Linsen-Tomaten-Sauce 136  
Hähnchen mit Linsen 145  
Linsenkebab 93  
Linsensuppe 76  
Weißkohl mit Linsen 67

## M

#### **Mandeln**

Aprikosenragout 89  
Baklavastrudel mit Nüssen und Honig 186  
Gefülltes Hähnchen mit Nüssen und Erbsen 154  
Irakisches Biryani 128  
Möhrenreis mit Lamm 135

Milchcreme mit Rosenblüten 183

#### **Mango**

Apfel-Mango-Salat 63

#### **Mangold**

Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118

#### **Möhren**

Gemüse, Eingelegtes (Turshi) 42  
Gemüsesuppe mit Joghurt 75  
Gurken-Möhren-Salat 59  
Hähnchenrouladen, Layalis 160  
Irakisches Biryani 128  
Kartoffelsalat mit Möhren und Erbsen 64  
Kürbis-Möhren-Suppe 79  
Linsensuppe 76  
Möhrenkonfekt 128  
Möhrenreis mit Lamm 135

M'Tabal (Auberginenpüree mit Joghurt) 39

## N

#### **Nüsse**

Baklavastrudel mit Nüssen und Honig 186  
Halwa aus geröstetem Reismehl 179  
Möhrenkonfekt 180

## O

#### **Oliven**

Gurken-Möhren-Salat 59

#### **Orangen**

Apfel-Mango-Salat 63  
Hähnchen mit Zitronen und Orangen 149  
Hähnchenrouladen, Layalis 160

## P

#### **Paprika**

Auberginenauflauf 110  
Aubergine mit Paprika und Granatapfel 43  
Bulgur-Salat mit Roter Bete 56  
Hähnchenrouladen, Layalis 160  
Hummus, Grünes 36  
Hummus, Scharfes 37  
Irakische Gemüsefritter 106  
Linsenkebab 93  
Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118  
Quinoa-Gemüse-Salat 48  
Salat mit Rucola und Roter Bete 47

#### **Pfirsich**

Apfel-Mango-Salat 63

#### **Pistazien**

Baklavastrudel mit Nüssen und Honig 186  
Tahin-Pistazien-Halwa 189

## Q

#### **Quinoa**

Quinoa-Gemüse-Salat 48

## R

#### **Reisbeilagen**

Gewürzter Reis (Grundrezept) 24  
Safranreis (Tipp) 24

#### **Reisgerichte**

Festtagsreis mit Scampi 172  
Gefülltes Hähnchen mit Nüssen und Erbsen 154  
Hähnchenkeulen auf taufeuchtem Reis 142  
Irakisches Biryani 128  
Lamm mit Kichererbsen 132  
Möhrenreis mit Lamm 135

#### **Reismehl**

Halwa aus geröstetem Reismehl 179

#### **Rosenblüten & -wasser**

Halwa aus geröstetem Reismehl 179  
Milchcreme mit Rosenblüten 183

#### **Rosenkohl**

Rosenkohl, Gebackener 101

#### **Rote Bete**

Bulgur-Salat mit Roter Bete 56  
Gemüse, Eingelegtes (Turshi) 42  
Salat mit Rucola und Roter Bete 47

#### **rote Linsen**

Hackbällchen in Linsen-Tomaten-Sauce 136  
Hähnchen mit Linsen 145  
Linsenkebab 93  
Linsensuppe 76  
Weißkohl mit Linsen 67

#### **Rotkohl**

Gemüse, Eingelegtes (Turshi) 52

#### **Rucola**

Salat mit Rucola und Roter Bete 47

## S

Safranreis (Tipp) 24

Salat mit Rucola und Roter Bete 47

#### **Sardinen**

Sardinenfladen 169

#### **Scampi**

Festtagsreis mit Scampi 172

Scharfes Hummus 37

#### **Sellerie**

Gemüsesuppe mit Joghurt 75  
Hummus, Grünes 36

#### **Spinat**

Spinat mit dicken weißen Bohnen 71

## T

#### **Tahin**

Auberginenpüree mit Joghurt 39  
Auberginensalat mit Tomaten und Nüssen 44  
Hummus, Grünes 36  
Hummus, Klassisches 36  
Hummus, Scharfes 37  
Tahin-Pistazien-Halwa 189

#### **Tomaten**

Auberginenauflauf 110  
Auberginensalat mit Tomaten und Nüssen 44  
Festtagsreis mit Scampi 172  
Grüne Bohnen in Tomatensauce 109  
Hackbällchen in Linsen-Tomaten-Sauce 136  
Hähnchen mit Linsen 145  
Kartoffel-Tomaten-Ragout 105  
Lamm mit Kichererbsen 132  
Linsensuppe 76  
Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118  
Spinat mit dicken weißen Bohnen 71  
Weiße Bohnen in Tomatensauce 90  
Zucchini mit Kichererbsen 102  
Turshi (Eingelegtes Gemüse) 52

## V

Vegane Kibbeh 96

## W

#### **Walnüsse**

Aprikosenragout 89  
Gurken-Möhren-Salat 59  
Quinoa-Gemüse-Salat 48  
Salat mit Rucola und Roter Bete 47

#### **Weiße Bohnen**

Weiße Bohnen in Tomatensauce 90  
Spinat mit dicken weißen Bohnen 71

#### **Weißkohl**

Gemüse, Eingelegtes (Turshi) 52  
Weißkohl mit Linsen 67

## Z

#### **Zucchini**

Gemüsesuppe mit Joghurt 75  
Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118  
Zucchini mit Kichererbsen 102

#### **Zitronen**

Hähnchen mit Zitronen und Orangen 149  
Lachsrollchen mit Zitronen-Kurkuma-Sauce 166

#### **Zwiebeln**

Mit Lammhackfleisch gefülltes Gemüse (Dolmeh) 118  
Sardinenfladen 169  
Zwiebelsalat (Tipp) 166



## ZU DER AUTORIN

**Layali Jafaar** stammt aus dem Irak, ist verheiratet und hat einen Sohn. Sie kam als Geflüchtete nach Deutschland und fand hier ein neues Zuhause. In der Küche des Kreuzberger Himmels hält sie ihre Heimat lebendig und teilt mit ihren Rezepten auch ihre Kultur. Kochen ist ihr Leben – für Layali ist jeder Besucher des Kreuzberger Himmels zu Gast an ihrem eigenen Esstisch.

## IMPRESSUM

Hinter jedem tollen Buch steckt ein starkes Team

Projektleitung: **Sonja Forster**

Texte: **Corinna von Bassewitz**

Rezepte: **Layali Jafaar**

Lektorat: **Regina Rautenberg**

Korrektur: **Hannah Crawford**

Covergestaltung und

grafische Gestaltung: **Katharina Fesl**

Satz: **Claudia Wolff**

Fotografie: **Oliver Brachat**

Foodstyling: **Christoph Maurer**

Herstellung: **Jan Russok**

Producing: **Frank Jansen**

Druck & Bindung: **Optimal media GmbH**

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.



1. Auflage 2022  
© 2022 Edel Verlagsgruppe GmbH  
Kaiserstraße 14 b  
D-80801 München  
ISBN: 978-3-96584-250-2

## BILDNACHWEIS

Alle Bilder von **Oliver Brachat** außer:

**Shutterstock**/Al Orfali 15 l; /Darbaz Dara 15 r; /karamnoori 14;  
/korkeng; blauer Untergrund Umschlag und Aufmacher; /Macro-  
vector: Illustration Pfau; /SachyStd: Illustration Pfauenfeder.

Layali Jafaar privat: 193 u. l.

## FOOD FOTOS

Im Buch enthaltene Fotos können zur eigenen Nutzung erworben werden unter [www.stockfood.de](http://www.stockfood.de)

## LIEBE LESER, LIEBE LESERINNEN

wie schön, dass Sie ein Buch von ZS in den Händen halten. „jetzt leben!“ ist das Motto unseres Verlages. Es steht für Genuss und Inspiration, Unterstützung und Motivation. Ob Kulinarik oder Fitness, Gesundheit oder Lebenshilfe – seit über 30 Jahren bieten wir kompetente Ratgeber für (fast) alle Lebenslagen. Wir lieben Tradition genauso wie Innovation – sie treiben uns an. Unsere Autorinnen und Autoren sind Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Unsere Produkte sind erzählerisch, appetitmachend und als gedruckte Bücher haptisch echte Erlebnisse. Für Sie mit ganz viel Liebe gemacht! Entdecken Sie mehr aus unserer wunderbaren Welt!

## UNSER VERLAGSHAUS

Mit Standorten in München, Hamburg und Berlin zählt die Edel Verlagsgruppe zu den größten unabhängigen Buchanbietern Deutschlands. Zur Edel Verlagsgruppe gehört unter anderem ZS mit seinen Lizenzmarken Dr. Oetker Verlag, Kochen & Genießen und Phaidon by ZS.

ZS – Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

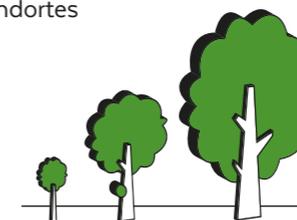
[www.zsverlag.de](http://www.zsverlag.de)

[www.facebook.com/zsverlag](https://www.facebook.com/zsverlag)

[www.instagram.com/zsverlag](https://www.instagram.com/zsverlag)

## FÜR DIE UMWELT

ZS unterstützt bei der Produktion dieses Buches das Projekt „Junge Riesen für die nächsten 100 Jahre“ im Naturpark Nossentiner/Schwinzer Heide. Damit wird ein Anteil der unvermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen im direkten Umfeld des Produktionsstandortes kompensiert.



## NEWSLETTER



Was koche ich heute Feines?  
Und wie geht das –  
schmackhaft und gesund?

Melden Sie sich jetzt zum ZS-Genuss-Service an und verpassen Sie keine kulinarischen und gesundheitlichen Trends mehr. Wir informieren Sie regelmäßig über unsere Neuerscheinungen, Aktionen oder Gewinnspiele und verraten Ihnen unsere Lieblingsrezepte!

Unter allen  
Neuabonnierenden  
verlosen wir  
jeden Monat eine  
ZS-Genuss-Box  
im Wert von  
75,00 €.

GEWINNEN

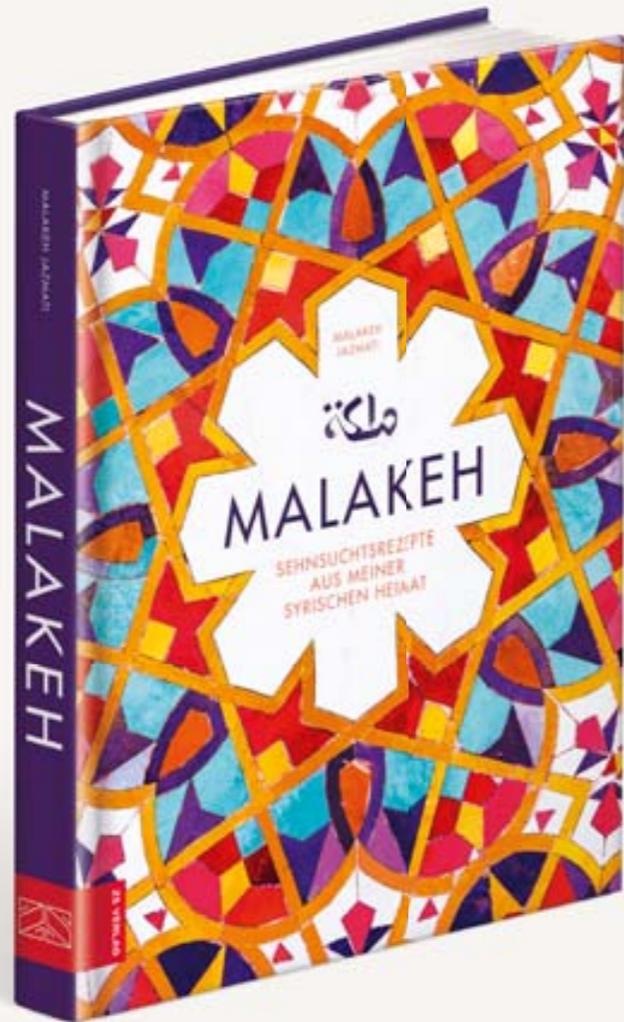
Jetzt anmelden unter:  
[www.zsverlag.de/newsletter](http://www.zsverlag.de/newsletter)

oder den QR Code scannen:



ANMELDEN!

# Eintauchen in die orientalische Kultur



Malakeh Jazmati  
Malakeh

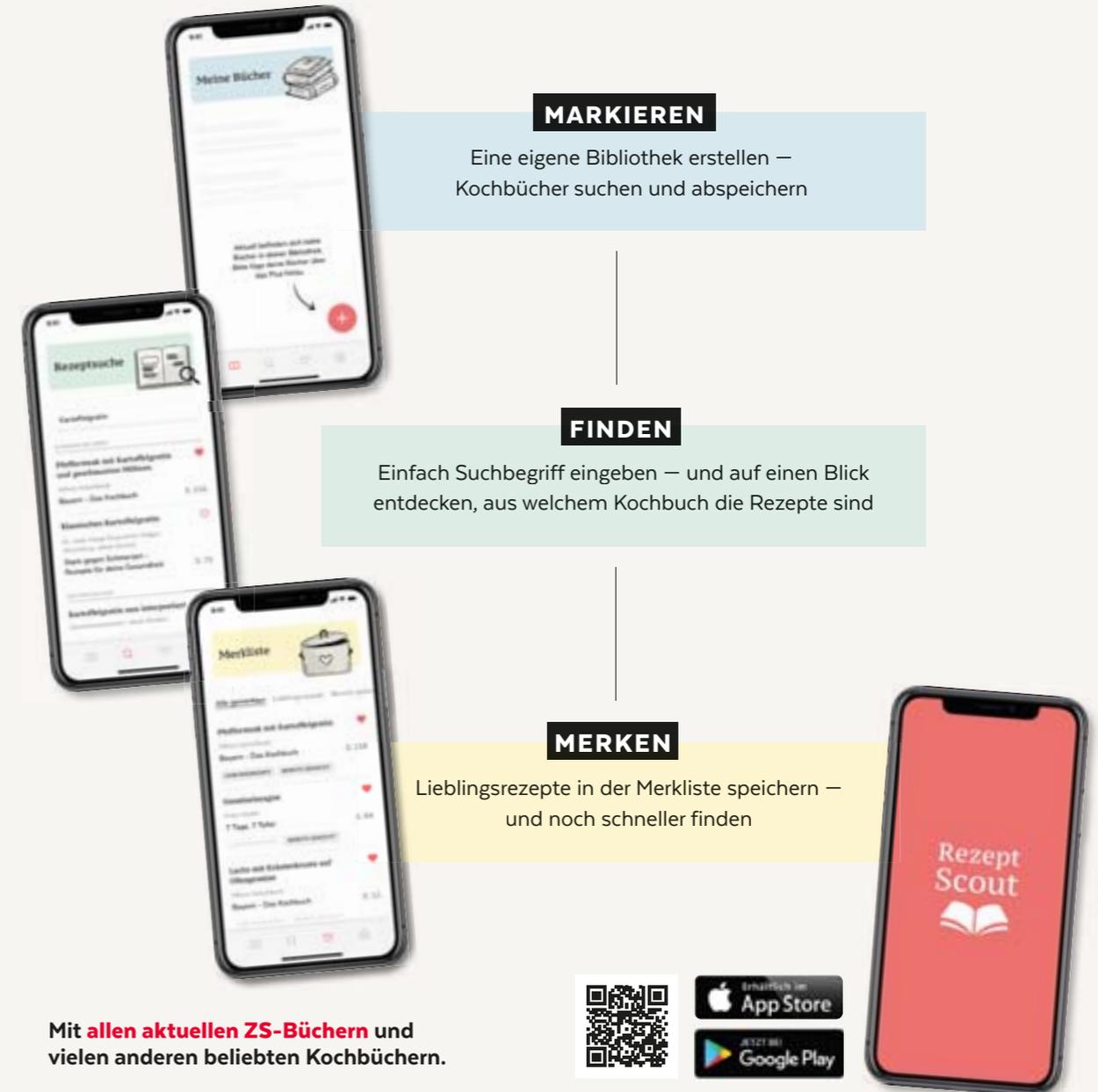
34,00 € [D]  
ISBN 978-3-89883-656-2

Jetzt auf [betterbooks.de](https://www.betterbooks.de)  
und überall,  
wo es gute Bücher gibt.

## Essen verbindet.

# Schluss mit der langen Rezeptsuche!

Das lange Durchsuchen der eigenen Kochbücher hat endlich ein Ende – die Rezept Scout-App verrät ganz schnell und einfach, welches Rezept wo zu finden ist.



# REZEPTE AUS DEM HIMMEL

KOCHEN IST FÜR MICH LIEBE – ZU MEINER FAMILIE,  
MEINEN MITMENSCHEN, ZU MEINER HEIMAT.

Layali stammt aus dem Irak, und die Liebe zum Kochen liegt bei ihr in der Familie: Ihre Mutter steht mit viel Leidenschaft und Kreativität am Herd, und auch ihr Vater war von Beruf Koch. Ihren kulinarischen Schatz, Familienrezepte und Eigenkreationen, teilt sie im Kreuzberger Himmel, einem Restaurant, das von Geflüchteten betrieben wird. Und nun auch in diesem Buch: Die 65 Rezepte erzählen Geschichten – von ihrer Kultur, von der Familie, Gastfreundschaft und Begegnungen zwischen Gästen und Gastgebern.

„Berg und Berg kommen nicht zusammen,  
aber Mensch und Mensch.“

Persisches Sprichwort

