

# Libanesische Mezzetafel vom 23.10.2011



Avocado-Sesam-Paste  
Pikante Baumnusspaste (Muhammara)  
Khubs (libanesisches Fladenbrot)  
Fatayer mit Mangold  
Gefüllte Halbmondchen  
Falafel mit Sesamsauce  
Zartes Lamm mit Gewürz-Quitten  
Marinierte Karotten  
Pistazienröllchen  
Baumnuss-Marzipan-Würfel

## Avocado-Sesam-Paste



### Zutaten

3 Limetten  
1-2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
1/2 Bund Koriander  
2 reife Avocados  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 EL Tahina  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

### Zubereitung

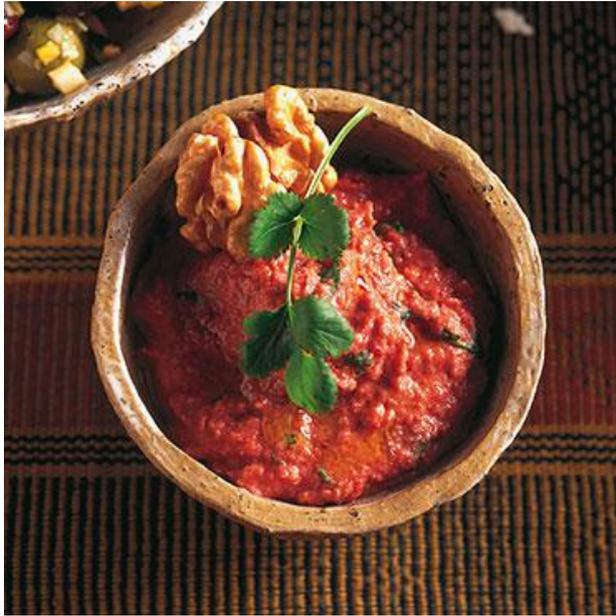
Die Limetten auspressen (es werden ca. 6 EL Saft benötigt). Knoblauch schälen. Chilischote waschen, längs aufschlitzen, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Koriander abspülen, trockenschütteln und grob schneiden.

Die Avocados halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Sofort mit 1 EL Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Knoblauch dazupressen.

Tahina mit restlichem Limettensaft glatt rühren, nach Bedarf 1-2 EL heisses Wasser zugeben. Mit dem Avocadomus mischen, mit Kreuzkümmel abschmecken, mit Chiliwürfeln und Koriander bestreuen.

Variante: Mit geröstetem Sesam bestreuen.

## Pikante Baumnusspaste (Muhammara)



### Zutaten

- 3-4 rote Peperoni (ca. 600 g)
- 1 rote Chilischote
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Scheiben Zwieback
- 100 g Baumnüsse
- 2 EL Granatapfelsirup
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 Bund Koriander
- Backpapier für das Blech

### Zubereitung

Backofen auf 200° vorheizen. Peperoni waschen, putzen, vierteln und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen. In den Backofen (oben) schieben, Grillfunktion zuschalten und die Peperoniviertel 15-20 Min. grillen, bis die Haut dunkel ist und Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken, 10 Min. abkühlen lassen. Danach die Haut abziehen.

Chilischote waschen, längs aufschlitzen, von Stielansatz, Trennwänden und Kernen befreien und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Zwieback in Stücke brechen. Die Baumnüsse in einer trockenen Pfanne anrösten. Einige Nüsse beiseite legen, den Rest grob hacken.

Zwieback, Knoblauch, Zwiebel, Chili und Baumnüsse mit Granatapfelsirup, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer im Mixer zerkleinern. Peperoniviertel zugeben. Bei laufendem Mixer nach und nach ca. 3 EL Olivenöl zugeben, bis eine sämige Paste entsteht. 1 Stunde kühl stellen, damit sich die Aromen entfalten können.

Inzwischen den Koriander abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen ganz lassen, den Rest fein hacken. Vor dem Servieren den gehackten Koriander unter die Baumnusspaste mischen. Muhammara mit etwas Olivenöl beträufeln, mit den übrigen Baumnüsse und Korianderblättchen dekorieren.

## **Khubs (Libanesisches Fladenbrot)**

500 Gramm Mehl  
1 Packung Trockenhefe  
1 TL Salz  
1/4 Liter lauwarmes Wasser  
1 TL Olivenöl

### **Zubereitung**

Mehl mit Salz mischen, dann Hefe und danach das lauwarme Wasser hinzufügen. Wenn der Teig klebt, sollte man etwas mehr Mehl nehmen. Der fertige Teig sollte nicht an den Fingern kleben bleiben.

Den Teig in dem Öl hin und herwälzen, damit er vollständig mit etwas Öl bedeckt ist. Zugedeckt ungefähr 2 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Teig noch einmal durchkneten und in 7 oder 8 gleich grosse Teile teilen. Zu Fladen ausrollen und auf gut bemehlte Tücher legen und 20 Minuten ruhen lassen. (Hier ist es wichtig, dass das Tuch oben und unten gut mit Mehl bestäubt ist, damit der Teig nicht am Tuch kleben bleibt)

Ofen aufs Maximum vorheizen und ein eingefettetes Blech gleichzeitig mit erhitzen. Dann die Hitze auf 250 Grad reduzieren und den Teig von einer Seite 3-5 Minuten backen, danach umdrehen und weitere 2 Minuten auf der anderen Seite backen. Warmstellen.

Achtung: Olivenöl verträgt die hohe Hitze nicht. Entweder Blech nicht einfetten oder anderes Öl verwenden.

## Fatayer mit Mangold



### Zutaten

300 g Mehl  
1 Tütchen Trockenhefe  
2 TL Zucker  
Salz  
Mehl zum Ausrollen  
50 g Pinienkerne  
3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
300 g Mangoldblätter  
2 EL Olivenöl  
50 ml Gemüsebouillon  
2 EL Zitronensaft  
Pfeffer  
1 EL Joghurt und 1 Eigelb zum  
Bestreichen

### Zubereitung

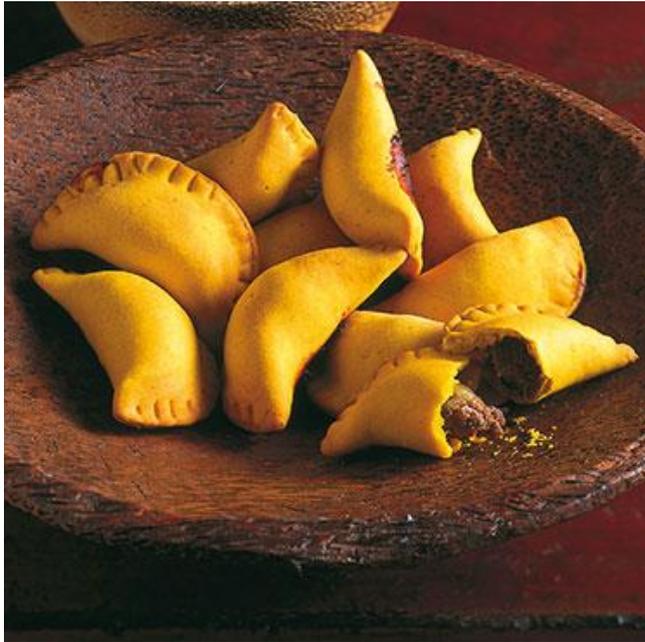
Aus Mehl, Hefe, Zucker, 200 ml warmem Wasser und ½ TL Salz einen glatten Teig kneten. An einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Mangold waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit den Zwiebeln im Öl in einer heissen Pfanne ca. 5 Min. braten. Knoblauch, Gemüsebouillon und Zitronensaft hinzufügen. Flüssigkeit verkochen lassen, Pinienkerne unterheben, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 180° vorheizen. Joghurt mit Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen. Auf einer bemehlten Fläche aus dem Teig pflaumengrosse Stücke zu Kreisen von 10-12 cm Ø ausrollen. 1 gehäuften EL Mangoldfüllung auf die Kreise geben. Die Ränder mit Eigelbmasse bestreichen. Dabei etwa ein Drittel Eigelbmasse übrig lassen.

Die Teigränder von drei Seiten so nach innen klappen, dass ein Dreieck entsteht. In der Mitte eine kleine Öffnung lassen. Die Teigtäschchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, weitere 5 Min. gehen lassen. Mit dem übrigen Eigelb bestreichen und im heissen Ofen ca. 15 Min. backen, bis die Dreiecke gut gebräunt sind.

## Gefüllte Halbmondchen



### Zutaten

150 g Mehl  
Salz  
1 Msp. Kurkumapulver  
1 EL weiche Butter  
1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
2 EL Pinienkerne  
150 g Rindshackfleisch  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1/2 TL Baharat  
1 TL getrockneter Oregano  
1 Msp. Cayennepfeffer  
Backpapier für das Blech

### Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Mit 1 Prise Salz und Kurkuma mischen. Butter und Öl mit den Fingern einarbeiten, bis ein etwas sandiger Teig entsteht. Nach und nach 80-90 ml Wasser untermischen und so lange kneten, bis der Teig elastisch ist. Zugedeckt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit Pinienkernen, Hackfleisch, etwas Salz und den Gewürzen mischen.

Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig ausrollen. Kreise von ca. 7 cm Ø ausstechen. Jeweils einen Löffel voll Füllung auf eine Hälfte setzen und den Teig darüber zusammenklappen. Die Teigränder gut verschliessen und mit Gabelzinken ein regelmässiges Muster hineindrücken.

Die Halbmonde auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen ca. 15 Min. backen

## **Falafel mit Sesamsauce**

### **Zutaten**

200 g getrocknete Kichererbsen  
4 kleine Frühlingszwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
4 TL gemahlener Koriander  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Cayennepfeffer  
Salz  
6 EL Olivenöl  
1 Zitrone (Saft)  
Pfeffer  
2 EL Tahina  
300 g Naturjoghurt

### **Zubereitung**

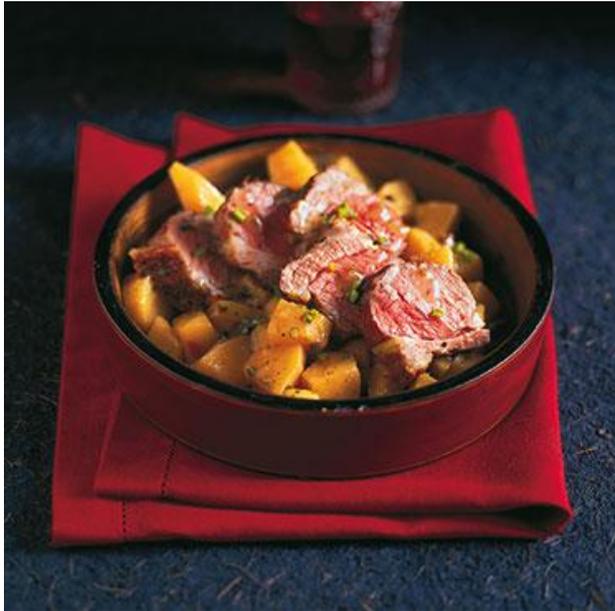
Die Kichererbsen waschen und im Wasser 12 Std. quellen lassen.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch grob hacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

Die Kichererbsen abtropfen lassen, mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Petersilie pürieren. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz würzen. Mit angefeuchteten Händen ca. 20 baumnussgrosse Bällchen formen. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen, die Bällchen darin in 5 Min. rundherum braun anbraten.

Die Zitrone auspressen. Saft mit Salz, Pfeffer, Tahina und Joghurt verrühren. Zu den Falafeln reichen.

## Zartes Lamm mit Gewürz-Quitten



### Zutaten

4 EL Zitronensaft  
2 Quitten (450-500 g)  
100 g Zucker  
4 grüne Kardamomkapseln  
1/2-1 TL grüner Pfeffer  
4 Gewürznelken  
1 EL Pistazienkerne  
200 g Lamm, z.B. Nierstück  
2 EL Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

In einer Schüssel 1/2 l kaltes Wasser mit 1 EL Zitronensaft mischen. Quitten waschen und mit dem Sparschäler dünn schälen. Sofort ins Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. Nacheinander vierteln und entkernen. Jedes Viertel halbieren, in 3 gleich grosse Stücke schneiden und sofort wieder ins Zitronenwasser legen.

300 ml Wasser in einen Topf geben, mit dem Zucker unter Rühren zum Kochen bringen. Inzwischen die Kardamomkapseln im Mörser leicht anstossen, den grünen Pfeffer im Mörser zerstoßen und mit den Gewürznelken und dem restlichen Zitronensaft in das kochende Zuckerwasser geben. Quittenstücke abtropfen lassen, zugeben und 15-20 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind. Inzwischen die Pistazien grob hacken und beiseite stellen.

Quitten herausnehmen, Nelken und Kardamomkapseln entfernen und die Flüssigkeit sirupartig einkochen. Backofen auf 180° vorheizen. Lamm im Olivenöl von allen Seiten ca. 3 Min. kräftig braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern.

In einer feuerfesten Form im Backofen in 6-8 Min. fertig garen. Inzwischen den Bratsatz in der Pfanne mit 50 ml Wasser ablöschen, die Quittenstücke darin schwenken und vorsichtig erhitzen. Sirup ebenfalls erhitzen.

Das Fleisch herausnehmen, einige Minuten ruhen lassen und aufschneiden. Mit den Quitten anrichten, mit Sirup beträufeln und mit gehackten Pistazien bestreuen.

## Marinierte Karotten



### Zutaten

800 g Karotten  
4 EL Olivenöl  
2 kleine Lorbeerblätter  
4 Pfefferkörner  
2 kleine getrocknete Chilischoten  
5 grüne Kardamomkapseln  
1/2 Zimtstange  
Salz  
1 EL Akazienhonig  
1-2 EL Himbeeressig  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 TL Orangenblütenwasser

Karotten putzen, schälen, längs vierteln und schräg in kurze Stücke schneiden. Karottenstücke im Olivenöl unter Rühren 1-2 Min. anbraten. Gewürze, Salz und 80 ml Wasser zugeben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten.

Karotten mit dem Sud in eine Schüssel geben, Honig und Himbeeressig zugeben. Abgedeckt im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen. Ab und zu umrühren.

Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Mehrere Blättchen übereinander legen, mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden.

Nach Belieben vor dem Servieren Gewürze entfernen. Karotten mit Orangenblütenwasser beträufeln, mit Petersilie bestreuen.

## Pistazienröllchen



### Zutaten

50 g ungesalzene Pistazienkerne  
1 Ei  
1 EL Zucker  
100g Magerquark  
je ¼ TL Zimtpulver und gemahlener  
Kardamom  
2 EL Butter  
2 Blätter Filo-Teig  
8 Physalis  
100 g Vollrahm  
1 TL Vanillezucker  
Backpapier für das Blech

### Zubereitung

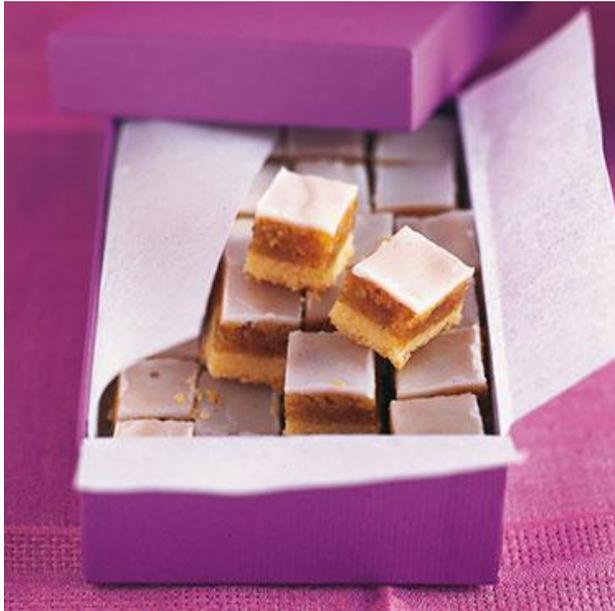
Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Pistazien fein hacken. Ei und Zucker in einer Schüssel mit dem Mixer schaumig schlagen. Erst den Quark, dann die Pistazien, Zimt- und Kardamompulver unterrühren.

Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen, mit 1 EL Wasser mischen. Die Filo-Teigblätter dritteln, sodass sechs Teigstreifen entstehen. Jeden Teigstreifen dünn mit der Buttermischung einpinseln. Jeweils auf ein Ende ein Sechstel der Pistazienfüllung geben und quer verteilen. Das Teigende einmal locker über die Teigfüllung legen, die Seiten etwas einschlagen und den Teig nicht zu eng (die Füllung geht noch etwas auf!) aufrollen.

Die Röllchen auf das Backblech legen und mit der restlichen Buttermischung bepinseln. Im Backofen in ca. 15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen, bis die Röllchen lauwarm sind.

2 Physalis beiseitelegen, den Rest aus der papierdünnen Blätterhülle schälen und fein pürieren. Den Rahm mit dem Vanillezucker steif schlagen und unter das Fruchtpüree ziehen. Je 3 Röllchen mit einem Klecks Physalisrahm auf Tellern anrichten und mit den übrigen Physalis dekorieren.

## Baumnuss-Marzipan-Würfel



### Zutaten

2 Eier  
200 g Mehl  
80 g feiner Zucker  
1 Prise Salz  
100 g geschälte gemahlene Mandeln  
150 g kalte Butter  
1 unbehandelte Orange  
100 g Zitronat  
100 g Orangeat  
200 g Baumnüsse  
100 g ungeschälte gemahlene Mandeln  
100 ml Cointreau  
200-220 g Puderzucker  
2 EL Zitronensaft  
Backpapier für das Blech

### Zubereitung

Mürbeteig: Eier in Eigelbe und Eiweisse trennen. Mehl, Zucker, Salz und gemahlene geschälte Mandeln auf eine Arbeitsfläche häufeln, in die Mitte ein Mulde drücken. Die Eigelbe hineingeben. Die Butter in Stückchen darauf verteilen. Alles rasch zu einem glatten Teig kneten. In Folie gewickelt mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

Für die Nussmasse die Orange heiss waschen, trockenreiben und die Schale dünn abreiben. Zitronat und Orangeat zerkleinern. Baumnüsse sehr fein hacken, gemahlene ungeschälte Mandeln dazugeben. Die Eiweisse kurz aufschlagen. Mit Cointreau, 100 g Puderzucker und Orangenschale zur Nussmischung geben und verarbeiten.

Den Backofen auf 160° vorheizen. Den Teig flach drücken. Einen grossen Gefrierbeutel seitlich aufschneiden und auf einen feuchten Lappen legen. Mürbeteig zwischen den Beutelhälften zu einem Rechteck von ca. 25 x 35 cm ausrollen. Die Teigplatte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Nussmasse auf den Teig geben und mit einem Spatel glatt streichen, diesen immer wieder in kaltes Wasser tauchen. Im Backofen 15-20 Min. backen. Die Teigplatte herausnehmen, vom Blech ziehen und etwas abkühlen lassen.

Restlichen Puderzucker mit Zitronensaft und 2 EL Wasser verrühren. Den Guss auf den warmen Kuchen streichen und auskühlen lassen. Die Ränder gerade abschneiden. Den Kuchen in ca. 2 x 2 cm grosse Quadrate schneiden. In einer Blechdose zwischen Schichten von Pergamentpapier aufbewahren. So halten sich die Würfel ca. 4 Wochen.