

Rezeptsammlung: Syrisch/arabisch vegane Küche

1. Laban b'khiar (arabischer Gurkenjoghurt)

- 500 g ungesüßter Soja-Joghurt
- ½ Gurke
- 1 Handvoll frische Minze oder 1 EL getrocknete Minze
- 1-3 Knoblauchzehen
- Salz

So geht's:

Zuerst den Joghurt in eine Schüssel geben. Die Gurke so klein wie möglich in Stückchen schneiden und mit dem Joghurt verrühren. Je nach Geschmacksempfinden eine bis drei Knoblauchzehen stampfen. Die frische Minze sehr klein schneiden und mit dem Knoblauch und 1 TL Salz zum Joghurt geben. Nun 150 ml Wasser dazu geben und alles kräftig vermischen. Gegebenenfalls mit etwas Salz nachwürzen.

Schmeckt super zu arabischem Brot oder Reis.

2. Soss (Gemüsesoße)

- 2 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Chili
- Salz

So geht's:

Die Paprika, die Zwiebel, den Knoblauch und die Tomaten klein schneiden. Dann mit etwas 100 ml kochendem Wasser für etwas 7 Minuten in einem Topf köcheln lassen. 1 TL Salz und 2 TL Chili dazu geben und zuletzt pürieren.

Schmeckt super zu arabischem Brot oder Reis.

3. Hummus (Kichererbsen-Dip)

- 400g gekochte Kichererbsen
- 100 g Tahin
- 50 ml Zitronensaft
- Salz

optional:

- 1 Knoblauchzehe

So geht's:

Die gekochten Kichererbsen in einem Stand-Mixer mit ca. 120 ml kaltem Wasser, Tahin, 2 TL Salz und dem Zitronensaft so lange mixen, bis es cremig ist. Optional kann auch noch eine gestampfte Knoblauchzehe hineingegeben werden. Es ist auch möglich einen Pürierstab zu nutzen; dies dauert etwas länger und eventuell ist der Hummus nicht ganz so cremig.

Nach dem Pürieren den Hummus im Kühlschrank 30 Minuten abkühlen lassen.

Beim Anrichten mit etwas Olivenöl verfeinern und mit arabischem Brot genießen.

4. Fattoush (typisch syrischer Salat)

- 100 g Salat (Salatherzen oder Eisbergsalat)
- 100 g Feldsalat
- 4 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g schwarze Oliven
- 15 frische Minzblätter oder 1 El getrocknete Minze
- 1 Arabisches Brot
- 2 EL Granatapfelsirup
- 100 ml Zitronensaft (oder 50 ml Essig)
- 100 ml Olivenöl
- Salz

So geht's:

Zuerst das arabische Brot für ca. 15 Minuten im Ofen backen oder im Topf in Öl frittieren, bis es kross ist. Währenddessen das Gemüse schneiden:

- Tomaten in kleine Würfel schneiden
- Gurke in kleine Würfel schneiden
- Salat in kleine Stücke schneiden
- Feldsalat trocknen und trennen
- Zitrone je nach Wunsch schälen und in kleine Würfel schneiden
- frische Minze zerkleinern
- Zwiebel in halbe Ringe schneiden

Das Gemüse in einer Schüssel vermengen und die Oliven hinzugeben.

Olivenöl, Zitronensaft (oder Essig), 1-2 TL Salz, die gestampften Knoblauchzehen und den Granatapfelsirup in einer Schüssel anrühren. Die Salatsoße und anschließend das frittierte Brot kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

5. Ris & Basalia & Laous (Reisgericht mit Erbsen und Mandeln)



- 400 g Basmati-Reis
- 300 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 100 g (blanchierte) Mandeln
- 5 EL Zucker
- Pfeffer
- Salz

So geht's:

Den Reis mehrmals waschen und 20 bis 30 Minuten in kühlem, frischem Wasser quellen lassen. Falls die Mandeln noch ungeschält sind, kann die Haut folgendermaßen entfernt werden: Mandeln in einen Topf geben und kochendes Wasser darauf gießen. Nach 5-10 Minuten Wartezeit das Wasser abgießen. Nun sollte sich die Haut der Mandeln gut ablösen.

Die tiefgekühlten Erbsen in einen Topf mit Wasser geben, erhitzen und 5 EL Zucker hinzugeben. Die Erbsen solange im Wasser lassen, bis das Wasser kocht. Dann das Wasser abgießen. Die Mandeln abtrocknen und ca. 5 Minuten in Öl unter stetigem Rühren anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Erbsen hinzugeben und weitere 2-3 Minuten unter Rühren braten. $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer und $\frac{1}{2}$ TL Salz hinzugeben.

Anschließend den Reis kurz in 6 EL Olivenöl anbraten, sodass er glänzt. Nicht zu lange- maximal zwei Minuten – sonst brennt er an. Dann kochendes Wasser hinzugeben, sodass es 1 cm über dem Reis steht. Dazu 1-2 TL Pfeffer und 1-2 TL Salz ins Wasser geben und einmal umrühren. Dann bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Dabei so selten wie möglich den Deckel öffnen und nicht umrühren. Wenn die Reiskörner auf der Oberfläche

nicht mehr gerade und flach liegen, sondern sich etwas beugen, ist der Reis fertig.

Zuletzt den Reis einmal kraftvoll umrühren, von der Flamme nehmen und noch einmal für 2 Minuten bei geschlossenem Deckel stehen lassen. Danach in eine Auflaufform füllen. Die Erbsen und die Mandeln auf den Reis geben, sodass der ganze Reis bedeckt ist.

6. Fahita (Gemüsepfanne mit Sojageschnetzeltem)

- 150 g Sojageschnetzeltes (getrocknet)
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 150 g frische Champignons
- 100 g Zuckermais
- 150 ml Sojasoße

optional:

- Chili

So geht's:

Das Sojageschnetzelte in einen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen. 2 EL Gemüsebrühe hinzugeben und etwa 15 Minuten quellen lassen. Währenddessen die Paprika und Pilze in Streifen und die Zwiebel halbmondförmig schneiden. Danach das Sojageschnetzelte in ein Sieb geben und kräftig ausdrücken, sodass möglichst viel Wasser entweicht. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Soja unter stetigem Rühren bis zu zehn Minuten anbraten. Anschließend die Paprika hinzugeben und weiter vier Minuten braten. Anschließend die Zwiebel beimengen und nochmals fünf Minuten braten. Dann die Pilze, den Mais und die Sojasoße dazugeben. So lange weiter köcheln, bis auch die Pilze gar sind. Bei Bedarf mit etwas Chili würzen.

Wunderbar zu genießen mit Reis.

7. Mousse au Chocolat (weder syrisch noch arabisch, dafür mega lecker)

Lässt sich wunderbar in der Kombination mit Hummus zubereiten:

- 300 ml Kichererbsenwasser
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zitronensaft
- 200 g Zartbitterschokolade
- 8 EL Puderzucker
- 1 TL Vanille
- 2 TL Johannisbrotkernmehl

So geht's:

Das Kichererbsenwasser mit Backpulver, Zitronensaft und Johannisbrotkernmehl kurz aufschlagen, um veganen Eischnee herzustellen. Den Puderzucker dazusieben und weiterschlagen, bis feste weiße Spitzen entstehen.

Jetzt die Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit der Vanille vermischen. Die Schokolade abkühlen lassen und dann in den „Eischnee“ unterheben, wenn sie gerade noch so flüssig ist. Dabei nicht rühren, da sonst alles wieder zusammenfallen kann. Anschließend kühl stellen.