



Die Levante Küche



Die Levante-Küche stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum (u.a. Israel, Libanon, Syrien und Palästina). Sie ist stark pflanzenbetont, extrem aromatisch und lebt vom **"Shared-Dining"**: Viele kleine Schälchen (Mezze) werden in der Mitte geteilt und gemeinsam in geselliger Runde genossen.

Typische Zutaten

- **Gewürze:** Kreuzkümmel, Zimt, Sumach, Koriander, Kardamom und Za'atar.
- **Aromen:** Granatapfelsirup, Minze, Petersilie, Zitrone und Knoblauch.
- **Grundlagen:** Kichererbsen, Auberginen, Sesampaste (Tahini), Olivenöl und Joghurt.



Menü

gestaltet von Alfred Amrein

Lavashbrot Persien

Der warme Dürüm / Shawarma

Eichblattsalat mit Orangenschnitzen und Datteln

Schweinespiesse maurisch

Mediterranes Grillgemüse

Sesam Eiscrème



Lavashbrot Persien

Traditionelles persisches Lavash Brot

Zutaten: (für 8 Portionen)

300 g	Weizenmehl Typ 550
1 TL	Salz
200 ml	Wasser lauwarmes

Zubereitung:

Weizenmehl mit Salz vermischen, nach und nach lauwarmes Wasser zufügen. Den Teig entweder mit den Händen oder mit dem Knethaken des Mixers gut verkneten. Cirka 10 Minuten lang kräftig kneten bis der Teig weich und geschmeidig ist, je länger du knetest um so sauberer werden auch deine Hände.

Sobald der Teig homogen ist, zu einer Kugel formen. Teig auf einem Teller oder in eine Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

Nach 15 Minuten den Teig in 8 circa 58 – 60 g Stücke teilen, zu Kugeln formen und abdecken, damit der Teig nicht austrocknet. Eine glatte Arbeitsfläche gut bemehlen, eine Kugel nehmen und beidseitig gut mit Mehl bestäuben.

Mit einem Oklava oder ein Nudelholz ganz dünn ausrollen, immer wieder den Teig wenden und weiter ausrollen. Ab und zu mit den Händen versuchen einen schönen runden Kreis zu formen.

Sobald der Teig so dünn wie möglich ist, in eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite für circa 30 – 40 Sekunden backen. Dabei immer wieder das Lavash Brot wenden, damit es von beiden Seiten schöne grosse Luftblasen wirft.

Lavash Brot auf einem Teller legen und mit einem Küchentuch fest zudecken, damit es nicht austrocknet. Möchtest du es als Wrap verwenden, sofort mit beliebigen Zutaten füllen und eindrehen.

So weiter führen bis alle Teiglinge ausgebacken sind.





Der warme Dürüm / Shawarma

Hähnchen-Schawarma Fladenbrot

Würziges Hähnchen-Schawarma im warmen Fladenbrot mit frischer Mango, Salat, Oliven und aromatischer Joghurtsauce.

Zutaten: (für 8 Portionen)

800 g	Hähnchenbrust
100 g	Oliven aus dem Glas
4 EL	Joghurt
2.5 EL	Pflanzenöl
2.0 EL	Zitronensaft
1.0 EL	gemahlener Kreuzkümmel
1.0 EL	gemahlener Koriander
1.5 TL	Salz
1.5 TL	geräuchertes Paprikapulver
1.0 TL	Knoblauchpulver
1.0 TL	gemahlener Kurkuma
1.0 TL	Tahini
1.0 TL	gemahlener Kardamon
1.0 TL	Cayennepfeffer
2.5	Tomaten
2.0	Nelken
1.0	Fladenbrot
1.0	Mango
1.0	Kopf Eisbergsalat
1.0	Gurke
1.0	rote Zwiebel
	ingelegte Chili optional

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Die Gewürze in eine Schüssel füllen und vermengen. Die geschnittene Hähnchenbrust mit Olivenöl einstreichen und mit der Gewürzmischung einreiben. Für einen optimalen Geschmack das Fleisch in einem Gefrierbeutel für 3 Stunden in den Kühlschrank legen.

Den Backofen auf 220° C vorheizen und anschliessend die marinierten Hähnchenstreifen auf ein Backblech legen und circa 15 Minuten im Backofen garen.

Fladenbrote in der Mitte aufschneiden und kurz rösten.



Die Gurke erst halbieren und dann in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Tomaten und Salat fein schneiden. Die Fladenbrote mit der Mango Sauce bestreichen, mit dem Gemüse füllen und die Hähnchenbruststreifen draufgeben.





Eichblattsalat mit Orangenschnitzen und Datteln

Ein Rezept aus der jüdischen Küche

Zutaten: (für 4 Personen)

1 Kopf	Eichblattsalat
½	Zitrone (den Saft davon)
60 ml	Orangensaft
	Pfeffer weiss, aus der Mühle
15 g	Zucker
3	Orangen, filettiert
100 g	Datteln, frisch
50 g	Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

Den Salat gut waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Aus Zitronensaft, Orangensaft, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren. Den Salat auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Mit den Orangenfilets belegen, die gehackten Datteln und die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.





Schweinespiesse maurisch

Zutaten: (für 8 Personen)

600 g	Schweinefilet
2	Knoblauchzehen
6 EL	Öl
4 EL	Zitronensaft
	Salz
2 TL	Kreuzkümmelsamen
2 Prise	Koriander
2 Prise	Chili
2 EL	Paprikapulver edelsüss

Zubereitung:

Das Schweinefleisch in Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Presse geben.

Die Gewürze und das Öl sowie den Zitronensaft und den Knoblauch verrühren. Die Fleischstreifen hineinlegen und 2 Stunden ziehen lassen.

Die marinierten Streifen auf Spiesse aufspießen und in einer Pfanne mit Öl oder auf dem Grill anbraten.



Mediteranes Grillgemüse

Zutaten: (für 8 Personen)

Grillgemüse

800 g	Auberginen
800 g	Zucchini
4 Bund	Frühlingszwiebeln
2 gelbe	Peperoni
2 rote	Peperoni
12 grosse	Champignons
	Olivenöl
	Salz

Kräuterquark

1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
2 Zweige	Thymian
500 g	Halbfettquark
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
1½ TL	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Grillgemüse

Auberginen und Zucchini der Länge nach in Scheiben à cirka 1 cm schneiden. Dicke Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren, schmale ganz lassen. Peperoni entkernen und in grobe Stücke schneiden. Champignons horizontal halbieren.

Gemüse und Pilze mit etwas Öl bepinseln und leicht salzen. Auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze portionenweise 4 – 7 Minuten pro Seite grillieren.

Kräuterquark

Petersilie, Schnittlauch und Thymian fein hacken. Quark in eine kleine Schüssel geben, Knoblauch dazupressen. Kräuter und Olivenöl dazugeben, mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Grillgemüse auf einer Platte anrichten und mit dem Kräuterquark servieren.





Sesam Eiscrème

Zutaten: (für 8 Portionen)

6	Eigelb
120 g	Zucker
200 ml	Sahne
400 ml	Milch
80 g	Muscovadozucker
300 g	Tahin
5 ml	Rum
5 EL	Sesamstreusel

Zubereitung:

Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren.

Die Milch und die Sahne mit dem Muscovadozucker erhitzen.

Die heiße Milch in das Ei geben und rühren.

Die Masse im Wasserbad unter Rühren auf 80 Grad C erhitzen und eindicken lassen.

Die Tahinipaste unterheben und auflösen.

Den Rum einrühren.

Die Masse in Eiswasser unter Rühren abkühlen und in eine Form geben. Das Eis für mindestens 5 Stunden in die Gefriertruhe geben.

Das Eis 30 Minuten vor dem Essen herausnehmen und mit dem Sesam bestreuen.



Typische Levante-Getränke

Ayran: Ein erfrischender, leicht salziger Joghurt-Drink.

Tee & Kaffee: Süsser Minztee oder orientalischer Mokka mit Kardamom.

Fruchtcocktails: Libanesischer Fruchtcocktail, oft verfeinert mit Rosenwasser oder Orangenblütenwasser

Shikaf: Libanesischer Fruchtcocktail

Zutaten: (für 8 Portionen)

Erdbeer-Smoothie

400 g Erdbeeren
2 Banane

Mango-Ananas-Smoothie

300 g Mango
300 g Ananas
2 Orange

Früchte (Vorschlag)

300 g Erdbeeren
300 g Mango
300 g Ananas
4 Kiwis
2 Handvoll Blaubeeren

Creme

500 g Mascarpone
8 EL Milch
4 TL Rosenwasser

Topping

2 Handvoll Nüsse nach Belieben
Honig nach Belieben

Außerdem

Eiswürfel oder Crushed Ice



Zubereitung:

Smoothies vorbereiten

Für die beiden Smoothie-Sorten die Früchte schälen, klein schneiden und mit einem Pürierstab oder Mixer beide Sorten einzeln nacheinander pürieren und beiseite stellen – nicht mischen.

Früchte

Früchte schälen, entkernen und klein schneiden.

Creme

Mascarpone mit Milch und Rosenwasser zu einer Creme aufschlagen.

Servieren

Eis auf Gläser verteilen und erst mit dem Mango Smoothie aufgießen. Anschließend das meiste des geschnittenen Obstes darauf verteilen und dann mit dem Erdbeer Smoothie auffüllen. Bitte lass noch etwas Platz für die Creme und die Nüsse.

Toppe den Cocktail mit der Creme, den restlichen Früchten, Nüssen und etwas Honig.