

**DIE PALÄSTINENSISCHE KÜCHE
AUS NABLUS**



UND SO SCHMECKT SIE IN WIEN

URSULA CHRISTA DAMEN-BARAKAT

© 2020 Ursula Christa Damen-Barakat, MSc

1. Auflage

Autorin und Herausgeberin: Ursula Christa
Damen-Barakat

Umschlaggestaltung, Lektorat:

Ursula Christa Damen-Barakat

Photographien aus Palästina-

Privatarchiv@ Ursula Christa Damen-Barakat

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media
GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN: 978-3-99110-596-1

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung ist ohne Zustimmung des
Verlages und der Autorin unzulässig. Dies
gilt insbesondere für die elektronische oder
sonstige Vervielfältigung, Übersetzung,
Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

INHALT:

VORWORT.....	7
GEWÜRZE UND ZUTATEN.....	19
GEWÜRMISCHUNGEN.....	28
BROT.....	35
VORSPEISEN FLEISCHLOS.....	38
VORSPEISEN MIT FLEISCH.....	101
MEINESTRUDELREZEPTE.....	124
EIERGERICHTE.....	130
DAS FRÜHSTÜCK.....	143
SALATE.....	152
SUPPEN.....	193
HAUPTSPEISEN MIT GEMÜSE.....	205
HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH.....	231
HAUPTSPEISEN MIT HUHN.....	300
FISCHGERICHTE.....	322
NACHSPEISEN.....	329
GETRÄNKE.....	370
KURZEMASSTABELLE.....	383
INHALTSVERZEICHNIS.....	384

INHALTSVERZEICHNIS ARABISCH..... 393

ANHANG..... 401



Frische Datteln von der Plantage

VORWORT

Meine kulinarische Reise führt Sie in diesem Buch nach Palästina. Der Nahe Osten besteht eigentlich aus vielen Ländern, Völkern und Religionen. Er ist die Geburtsstätte der modernen Zivilisation, der drei großen Religionen und ist geographisch wie sozial ein sehr kontrastreiches Gebiet.



Die Küche im Norden des Landes ist nahezu ident mit der libanesischen und ähnlich der syrischen Küche. In den übrigen Regionen der palästinensischen Gebiete und dem Gazastreifen hat sich neben der typisch arabisch-libanesischen Küche eine eigenständige Küche entwickelt.

Speisen erleben ihre Veränderungen. Es ist mir daher ein besonderes Anliegen, dass die authentische arabische Küche auch im Ausland gepflegt wird und ich einen kleinen Anteil dazu beitragen kann, dass die Ursprünglichkeit der Speisen aus Palästina weiter existent bleibt. Auch dafür habe ich dieses Kochbuch geschrieben.

Die Liebe

war es, die mich mit der arabisch-palästinensischen Küche bekannt und vertraut gemacht hat. Mit den vorliegenden Rezepten möchte ich Sie in das Geburtsland meines Mannes Palästina und hier in seine Geburtsstadt Nablus entführen. Denn in Nablus habe ich zum ersten Mal die palästinensische Küche kennen und schätzen gelernt.

Beim Mitkochen und „über die Schulter schauen“ in meiner Familie, sowohl in Palästina als auch in Jordanien, habe ich sehr viel gelernt. Die Cousinen und Tanten waren und sind hervorragende Köchinnen. Ein großes Vorbild war und ist Cousine Djihad (ein wunderschöner Vorname und hat mit der Übersetzung „Krieg“, die sich im Westen leider eingebürgert hat, gar

nichts zu tun), die auf engstem Raum die außergewöhnlichsten Gerichte für eine Vielzahl von Personen in kürzester Zeit zaubern konnte.

Mein Mann hat mir, dank seiner Fähigkeiten beim Kochen und seinem Basiswissen, Geschmacksnuancen und viele Kochschritte gezeigt und vorgekocht. So habe ich schon früh das Bedürfnis entwickelt, diese kreative Küche auch in Österreich nachzukochen. Wir genießen seit Jahrzehnten die orientalische Küche und die meisten Gerichte koche ich auch zu Hause in Wien.

So habe ich die Küche dieser Region auch für den kleinen Haushalt „erkocht“.

Ich habe jene Gerichte in dieses Buch aufgenommen, die in der Gegend um Nablus beheimatet sind. Es sind Speisen, die ich in Palästina und Jordanien gegessen habe, deren Rezepte aus unserer Familie stammen und die ich in Österreich seit Jahren nach diesen ursprünglichen Rezepten nachkoche.

Natürlich habe ich im Laufe der Zeit auch Rezepte leicht adaptiert und die Sammlung mit weiteren Rezepten von Gerichten aus der Region ergänzt.

Originalgetreu würzen und kochen

Vegetarische und vegane Gerichte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Neue Ernährungsmodelle sind in Mode. Sie sind zum Lebensstil geworden. Auf diese Art und Weise kann man heutzutage mit dem Essen zeigen, wer man ist.

Durch die vegane Küche sind viele Gerichte, allerdings sehr modifiziert als „orientalische“ Gerichte auf dem Markt. Das bedeutet gleichsam, dass bei diesen Gerichten zwar viele Anleihen aus der arabischen Küche übernommen wurden, durch das Verwenden der unterschiedlichsten Gewürze und Mischungen, vor allem aus Indien, sich die Ursprungsgerichte jedoch stark verändert haben.

Wir wollen Deine Rezepte nachkochen!

Essen und Trinken verbindet die Menschen. Da ich immer wieder nach meinen Rezepten gefragt wurde habe ich mich entschlossen, die Rezepte zu den Gerichten aus dem Land meines Mannes aufzuschreiben.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, die arabisch-palästinensischen Gerichte originalgetreu hier in Wien zu kochen. Sehr wichtig ist mir auch, Ihnen mit diesen Rezepten die betörenden Geräuche der einzelnen Gerichte, mit den jeweils

verwendeten Gewürzen, den typischen, ursprünglichen Geschmack und die unterschiedlichen Geschmacksnuancen beim Nachkochen näher zu bringen.

So klein das Land Palästina auch sein mag, die einzelnen Regionen haben naturgemäß eine eigene kreative Küche entwickelt. Mahlzeiten, die in Nablus am täglichen Speisezettel stehen sind in Jerusalem unbekannt. Jede Familie, wie überall auf der Welt, hat ihre eigenen Zubereitungstechniken. Hinzu kommt der Einfluss der internationalen israelischen Küche, die viele palästinische Gerichte adaptiert und für sich modifiziert hat.

Vor allem das Würzen macht die Besonderheit aller Gerichte aus. Die Gewürzmischungen werden meist geheim gehalten. Grundsätzlich ähneln sich die Mischungen.

Auch ich habe mir im Laufe der Jahre meine eigenen Gewürzmischungen für die jeweiligen Gerichte selbst zusammen gestellt.

Die Gerichte sind schnell & leicht zuzubereiten

Die arabische Küche wurde früher als eine üppige und großzügige Küche angesehen. Gerade diese Küche basiert auf gesunden, frischen und

vorzüglichen Zutaten. Der hohe Anteil an Gemüse und Obst zeichnet die arabische Küche aus und kommt dem heutigen Zeitgeist zugute.

Mir war bei der Erstellung dieser Rezeptsammlung wichtig, dem Faktor Zeit ein großes Augenmerk zu widmen. Die palästinensische Küche, wie die Küche im gesamten arabischen Raum, kann sehr arbeitsintensiv und zeitaufwändig sein. Daher ist es mir ein Anliegen, die Rezepte so zu gestalten, dass man in der heutigen Zeit nicht den ganzen Tag in der Küche zu bringen muss, um ein palästinensisches Essen auf den Tisch zu bringen.

Die einzelnen Rezepte sind leicht nachzukochen. Schnelle Kochvarianten sind für einzelne Gerichte angeführt. Die frischen Zutaten, sowie die verwendeten Gewürze sind jetzt auch, entweder am Markt, im türkischen Geschäft oder im Supermarkt erhältlich.

Diese Rezeptsammlung möge für Sie eine Erweiterung und Bereicherung Ihrer Möglichkeiten in „Ihrer“ Küche sein, um in kürzester Zeit wohlschmeckende Gerichte aus Palästina auf den Tisch zu bringen.

Die Geschichte über die Feigen...

Eine wahre Begebenheit aus der Familie, die mir mein Mann erzählt hat, über die wir immer wieder lachen und sie gerne unseren Gästen erzählen:

„In den Gärten der Altvorderen standen viele Feigenbäume. Bei Empfängen servierte der Hausherr zuerst die Fürchte des Gartens. Die Gäste, alle hungrig von den langen Anfahrtswegen, genossen die frischen Feigen und aßen gierig. Nach einer geraumen Zeit forderte der Hausherr den Diener auf nachzusehen, ob die Gäste die bereitgestellten Feigen noch mit den Schalen essen würden oder ob die Gäste die Früchte bereits zu schälen beginnen. Nachdem diese so großzügig von den Früchten gegessen hatten, wurden sie zusehends satter. Und das war dann das Zeichen für den Hausherrn, die Gäste zu Tisch zu bitten!“

Den „Trick“ mit den Feigen wendet kaum jemand mehr an. Auf einer arabischen Tafel finden sich an Stelle der Feigen Gemüestreifen und Dips. Es wird zumeist vor den eigentlichen Vorspeisen eine große Platte mit frischem Gemüse, wie junger, zerlegter Kochsalat (wird roh gegessen), kleinen Gurken- in Streifen geschnitten, Jungzwiebel, Paradeiser, Paprika, Karotten

in Streifen geschnitten, Radieschen, Petersilie und Minze, Pfefferoni und Oliven gereicht. Jeder Gast bedient sich selbst.

Daher ein wichtiger Hinweis:

Sind Sie bei einer arabischen Familie zum Essen eingeladen, ob privat oder in einem arabischen Restaurant, achten Sie darauf, sich den Magen nicht ausschließlich mit den wohlgeschmeckenden Vorspeisen (mezze) vollzuschlagen, sondern sich auf die Haupt- und Nachspeisen zu freuen!

Die Anzahl der Gerichte, die bei einem normalen arabischen Essen aufgetischt werden, bedeutet jedoch nicht, dass man alles aufessen muss! Kosten Sie sich einfach durch! Genießen Sie die einzelnen Geschmacksexplosionen!

Zu einem gelungenen palästinensischen Essen gehören die Vorspeisen- mezze- selbstverständlich als Hauptbestandteil dazu. Je nach Anzahl der Gäste oder der Familie können mezze in einer großen Menge und Vielfalt serviert werden.

Zu den Vorspeisen gehören immer Kichererbenspüree: hummus bi-tahina, Sesampasta mit Petersilie: bakdounis bi tahina, Joghurtcreme: labaneh, Salat mit burgul: tabbouleh, frittierte

Kichererbsen- Bohnenbällchen: falafel, Melanzanipasta: baba ghanoush, Salat mit gebratenem Brot: fattoush-, gefüllte Weinblätter: mashi waraq ainab, arabische „Pizza“ mit Thymianmischung: manakish bi za'atar ,Spinattaschen: fatayer bi sabaneh, gefüllte Fleisch-Bulgur Rollen: kibbeh maqlieh und noch viele mehr. Dazu wird arabisches Brot: khoubuz gereicht.

Im Anschluss daran werden die Hauptspeisen serviert. Zumeist gibt es gefülltes Lamm, Umgedrehtes: maklouba, gefülltes Gemüse, Eintöpfe oder gegrilltes Fleisch: shuaf und/oder gegrilltes Faschieretes: kebab/ shawarma. Beim Essen wird heutzutage sowohl besonderes Augenmerk auf die Frische und Bekömmlichkeit der Lebensmittel gelegt als auch auf die Erhaltung der Gesundheit geachtet.

Daher finden sich auf den Tafeln immer Gemüsegerichte, Reisgerichte und Salate.

Als Nachtisch gibt es frisches Obst oder selbstgemachte Kuchen. Getrunken werden zum Essen meist selbstgemachte Fruchtsäfte.

Nach dem Essen gibt es arabischen Kaffee (wenig bis gar nicht gesüßt) zur Verdauung oder schwarzen Tee mit viel Pfefferminze: na'na.

Gesunde und frische Zutaten

Die einzelnen Rezepte sollen Sie inspirieren. Ob Sie biologisches Gemüse und Obst verwenden möchten, frische gemahlene Gewürze oder ob Sie das Gemüse bissfest oder weichgekocht bevorzugen, obliegt Ihrem Geschmack und Gewohnheiten. Die Rezepte weisen den typisch orientalischen Geschmack auf, da ausschließlich Gewürze des Orients Verwendung finden. Die Mengenangaben für Gewürze sind persönlich variabel und lassen sich individuell an die Gerichte anpassen.

Kochen ist Inspiration- das Kosten

Lassen Sie sich immer einen gewissen Spielraum und improvisieren Sie beim Kochen. Machen Sie sich frei davon, jedem Rezept wortwörtlich zu folgen.

Kosten Sie immer wieder die Speisen, nur so werden sie nach Ihrem persönlichen Geschmack gelingen! Je frischer und besser die Qualität der Zutaten, desto gesünder und nährstoffreicher ist das zubereitete Essen.

Ein wichtiger Grundsatz sollte nicht vergessen werden: man kann nur mit Liebe gut kochen!

Es geht vor allem darum, eine Atmosphäre von Freundschaft und Wärme zwischen den Menschen zu schaffen, die an einem Tisch zusammenkommen. Bereiten Sie nur diese Gerichte zu, die Sie gerne zubereiten, für Menschen, die Sie mögen! Genießen Sie die Gerüche!

Somit wünsche ich Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Zur weiteren Information: die Rezepte in diesem Kochbuch sind- falls nicht anders angegeben- für 4-6 Personen berechnet.

In vielen Gerichten verwende ich meine Gewürzmischung baharat. Ein Tipp: bereiten Sie sich eine Vorratsmenge von baharat vor.

Die Personenangaben sind deshalb schwierig, da es sich-zum Beispiel bei den Vorspeisen zu meist als Teile von einer größeren Anzahl von mezze handelt und die Mengenangaben daher nicht genau festgelegt werden können. Die arabische Küche ist immer für mehrere Personen geeignet. Daher probieren Sie es einfach aus:

entweder Sie kochen mehrere Vorspeisen, oder eine Hauptspeise und/ oder mehrere Nachspeisen- es werden alle satt!

Auch eignet sich die arabische Küche hervorragend zum Aufwärmen, sodass Sie auch am nächsten Tag eine komplette Mahlzeit auftischen können.

Die wichtigsten Gewürze, außer Salz und Pfeffer, die Sie für die palästinensische Küche zu Hause haben sollten, sind:

Kreuzkümmel: kamoun, **Piment oder Neugewürz:** bahar , **Zimt:** qarfa,

Schwarzkümmel: qisha, **Nelkenpulver:**

qaranful, **Kardamom:** ha:l, **Muskatnuss:** jozat

a-teeb, **Essigbaumpulver:** sumach,

Koriandersamen: kusbarah.

Weitere benötigte Zutaten:

Granatapfelsirup: dibbes ruman,

Weizenschrot grob und fein: bulgur (burgul),

Kichererbsen, Orangenblütenwasser,

Rosenwasser, Sesampaste: tahina.

Die kulinarische Reise nach Palästina kann

beginnen!

Sahteen!

GEWÜRZE UND ZUTATEN AL TUWABEL



Gewürzmischung- baharat

Diese Gewürzmischungen bestehen zumeist aus den unterschiedlichsten Kombinationen und Mengen: Pfeffer, Neugewürz, Kardamom, Kreuzkümmel, Chili, Paprika, Koriander, Kurkuma, Nelkenpulver, Muskatnuss, Ginseng und Ingwer. Die Kombinationen sind grenzenlos.

Bulgur-burgul

Ist gekochter, geschälter und getrockneter Weizenschrot, der zu verschieden feinem Granulat zerkleinert wird. Bulgur wird vor der Verwendung in Wasser vorgeweicht und in Suppe oder Wasser anschließend kurz aufgekocht. Wird in der palästinensischen Küche für Salate, Gemüsefüllungen oder anstelle von Reis verwendet.

Dicke braune Bohnen- foul nabed

Diese Bohnen werden, wenn sie sehr jung sind, frisch verwendet. Die ganzen Schoten werden wie Fisolen geputzt und gekocht. Reife Bohnen werden ohne Schoten z.B. für falafel verwendet.

Dicke Bohnen- foul

Diese Bohnen werden nur im getrockneten