

Orientalisch
VEGETARISCH
über 130 Rezepte für Genießer

GREG & LUCY MALOUF



Inhalt

Orientalisch vegetarisch – die gesunde Art zu schlemmen 8 Über dieses Buch 12 Menüvorschläge 14

Frühstück

- Beerensalat mit Ingwer, Limette & Labneh 18
- Blutorangen in würziger Karamellsauce mit Ashta 20
- Frühstückscouscous mit Nüssen, Saaten & Heidelbeeren 21
- Orientalisches Knuspermüsli mit Granatapfel, Sauerkirschen & Pistazien 23
- Apfel-Rosinen-Puffer mit Zuckerguss 24
- Türkische Eier mit Spinat, Chili & Joghurtcreme 26
- Weißes Zucchiniomelett mit Minze & Gouda 29
- Ägyptische Frühstücksbohnen mit Feta, Zitronenöl & Chili-Relish 30

Brote

- Joujou-Brote mit Sesam 34
- Fladenbrote aus der Pfanne: Ziegenkäse & Zatar; Kokos & Datteln; Fenchel & Chili; Haselnuss & Rosmarin 36–39
- Türkische Milchbrötchen mit Joghurtglasur 40
- Grießbrot mit Anis & Sesam 43
- Teekuchen mit Safran & Trockenfrüchten 45
- Orientalische Pizza 46

Butter & Marmeladen

- Selbst gemachte Crème-fraîche-Butter 52
- Pikante Buttermischungen: Salzzitrone; Mandeln & Safran; Persischer Sabzi; Harissa 55–56
- Süße Buttermischungen: Apfel & Walnuss; Aprikose & Kardamom; Birne & Ingwer 57
- Kühlschränkkonfitüre mit Rhabarber, Himbeeren & Kardamom 58
- Grapefruitaufstrich mit Ingwer 60
- Kandierte Zitruschale 63

Dips & pikante Aufstriche

- Dicke-Bohnen-Aufstrich 66
- Pastinaken-Skordalia mit Knoblauch, Zitrone & Scamorza 68
- Türkische Paprikapaste 69
- Guacamole mit Salzzitrone 71
- Scharfer roter Hummus 71
- Selbst gemachter Shanklish 72
- Labneh 73
- Türkischer Labneh mit Möhren; Labneh mit Artischocke & Zitrone; Klassischer Labneh in Öl 74

Pickles & Relishes

- Geröstete Tomaten mit Granatapfel & Thymian 79
- Mini-Auberginen mit Walnuss-Chili-Füllung 81
- Auberginen-Relish 82
- Paprika & Schalotten in Zitronenöl 83
- Sauer-scharf eingelegte Möhren 84

Suppen

- Gemüsebrühe 88
- Kalte Joghurtsuppe mit Gurke, Korinthen & Walnüssen 89
- Spargel-Avgolemono 91
- Maissuppe mit Reis, Joghurt & Minzbutter 92
- Tomaten-Bohnen-Suppe mit Harissa & Honig 95
- Pilzsuppe mit frischem Zatar 97
- Zitronige Linsensuppe mit Safranrührei 98

Gefülltes Gemüse

- Zucchini Blüten mit Halloumi in Oliven-Brioche-Panade 102
- Gefüllte und in Joghurt gegarte Zucchini 105
- Ofentomaten mit Safran, Bulgur & Berberitzen 106
- Weinblätter mit Tomaten, Pinienkernen & Dill 108

Frittiertes

- Bärlauchkugeln mit Korinthen & Honig 113
- Haselnuss-Falafel mit Tahin-Crème-fraîche 114
- Topinamburspalten mit Oliven-Aioli 115
- Ausgebackenes Gemüse in Safranhefeteig 116
- Kürbis-Kibbeh mit Feta-Spinat-Füllung 118

Herzhaftes Gebäck

- Tetas Pastete – Löwenzahn, Lauch & im Holzfass gereifter Feta 122
- Nordafrikanische Auberginenpastete mit Pimentzucker 124
- Fatimas Finger mit Ziegenkäse, Zitrone, Estragon & Thymian 127
- Kürbis-Sambuseks mit Oregano 128
- Zatar-Kekse 129
- Fetastangen mit türkischem Chili 130

Salate mit rohem Gemüse

- Sellerieremoulade mit Tahin & Sultaninen 134
- Bittere Blattsalate mit gerösteten Trauben, Mandeln & Avocado 135
- Persischer Kräutersalat mit Feigen & Labneh 136
- Zitrus Salat mit Radicchio & Granatapfeldressing 139
- Shanklish-Salat mit Petersilie & Granatapfel 140
- Zucchini streifen mit Grana Padano, Burrata & Basilikum 142
- Wintertaboulé 145

Salate mit gegartem Gemüse

- Lauch in Safranvinaigrette mit Haselnussbröseln 148
- Salat mit türkischem Brot & geröstetem Gemüse 150
- FrISChe Borlottibohnen mit Tomaten-Granatapfel-Dressing 152
- Grüne Bohnen mit Chermoula, Schalotten & Feta 153
- Bunter Mangold mit marinierten Korinthen & Pinienkernen 155
- Kartoffelsalat mit Erbsen & persischen Gewürzen 157
- Geschmorte Artischocken, Salzzitrone & Hörnchenkartoffeln mit Basilikum-Crème-fraîche 158
- Honigmöhren mit Datteln, Löwenzahn & marokkanischem Dressing 160

Warme Gemüsegerichte

- Erbsen mit Perlzwiebeln & Salzzitronensahne 165
- Gebratener Spargelkohl mit Mandeln & Harissa-Butter 166
- Gegrilltes Gemüse auf tunesische Art 167
- Gegrillte Maiskolben mit Mandel-Safran-Butter 168
- Geröstete Auberginen mit Safran-Zitronen-Sahne 171
- Gebackene Tomaten & Auberginen mit Estragon-Joghurt-Guss 173
- Möhrentajine mit Joghurt & Honigpinienkernen 174

Getreidegerichte

- Quinoa-Salat mit Gurke, Estragon & Joghurt 178
- Geröstete Quinoa mit Koriander, Limette & knusprigem Kürbis 180
- Bulgur mit Apfel, Sultaninen & Joghurt 182
- Scharfer türkischer Kisir 183
- Geröstete Nüsse, Saaten & Körner mit Kirschen, Kräutern & Ziegenfrischkäse 185
- Emmer mit gerösteten Tomaten, Artischocken, Oliven & Oregano 187
- Freekeh-Pilaw mit geröstetem Kürbis & Schalotten 188

Reisgerichte

- Persischer Baghali Polo mit Borlottibohnen & Dill 192
- Langkornreis mit Zitrone & gerösteten Mandeln 193
- Libanesischer Reis mit Linsen 194
- Auberginen-Pilaw mit Joghurt & Zhoag 197
- Zucchini Blütenrisotto mit Parmesan & Ricotta 198

Gerichte mit Hülsenfrüchten

- Gebackene Bohnen mit türkischen Gewürzen & Knusperbröseln 202
- Würzige Puy-Linsen mit Steinpilzen & Kräutern 203
- Linsen mit süßen Möhren, Datteln & goldgelber Sahne 204
- Libanesischer Kichererbsen & Auberginen mit Pitabrot 206
- Tomaten-Kichererbsen-Curry mit Kokos & Koriander 209

Pasta- & Couscousgerichte

- Fregola mit Zucchini, Zitrusfrüchten & Basilikum 212
- Nudeltäschchen mit Ziegenkäse & zweierlei Minze 214
- Gebutterte Eiernudeln mit Artischocken, Steinpilzen & Safran 216
- Frühlingsgemüse mit Sultaninen & Couscous 217
- Hochzeitscouscous mit Kräutern & Blüten 219

Eiscreme

- Crème-fraîche-Eiscreme 223
- Bananeneis mit salzigem Dattelkaramell 225
- Stracciatella mit Orangenschale 226
- Buttermilchsorbet mit Lorbeer & Zitrone 228
- Birnensorbet mit Prosecco, Kardamom & Limette 229
- Negroni-Sorbet mit Blutorange & Granatapfel 231

Desserts

- Zitronencreme mit Fenchel-Shortbread 234
- Baiser-»Blüten« mit Apfelgelee, Himbeeren & Vanille-Labneh 236
- Schokoladen-Muhallabieh mit Kaffee-Granita 239
- Muskateller-Crème-caramel mit Orangenblütensahne & kandierten Pistazien 240
- Safranmilchreis mit Gewürzaprakosen 243

Süßes Gebäck

- Krapfen mit Lorbeerzucker 246
- Persische Safrantarte mit Passionsfruchtcreme & Mascarpone-Mousse 247
- Korinthen-Sfihas mit Zimt-Ingwer-Sahne 250
- Baklava-Röllchen mit Orangensirup 252

Kuchen & Kekse

- Schoko-Haselnuss-Kuchen mit kandierter Grapefruit 257
- Brombeerstreuselkuchen 258
- Fenchel-Shortbread 259
- Tarbouche – libanesischer Schokoküsse 260

Nützliche Informationen 262

Register 268

Danksagung 272