

Lammlachse unter einer Saatar-Kruste auf Tomaten-Basilikum-Sauce

Zutaten

4 Lammlachse à ca. 180 g, gegebenenfalls parieren
40 g Saatar (Gewürzmischung, siehe Glossar)
30 ml Olivenöl

Tomaten-Basilikum-Sauce

150 g Tomaten
600 ml Lammjus (siehe Grundrezept)
2 Basilikumzweige, Blätter abgezupft
1 Prise Kumin
Saft von ½ Zitrone
Salz

Zubereitung

Für die Sauce die Tomaten am Boden kreuzförmig einritzen und in einer hitzebeständigen Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Nach 30 Sekunden herausnehmen, abschrecken und die Haut von der Schnittstelle aus abziehen. Die Tomaten vierteln und die Kerne herauslösen. Die Kerne und den Saft aufbewahren. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Lammjus mit den Kernen und dem Saft bei starker Hitze auf die Hälfte reduzieren, kurz vor Ende die Basilikumblätter dazugeben und weiter einkochen. Mit Salz, Kumin und Zitronensaft abschmecken. Durch ein feines Sieb passieren, die Tomatenwürfel dazugeben und nicht mehr kochen lassen.

Die Lammlachse salzen, in einer heißen Pfanne von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Das Saatar mit Olivenöl zu einer Paste vermischen. Die Lammlachse in die Pfanne oder auf ein kleines Blech legen und die Oberseite mit der Saatar-Mischung nicht zu dick bestreichen und im auf 200 °C vorgeheizten Backofen ca. 6–8 Minuten weitergaren. Herausnehmen und abgedeckt ca. 4 Minuten ruhen lassen.

Die Tomaten-Basilikum-Sauce auf Teller verteilen, die Lammlachse in ca. 2–3 Zentimeter breite Streifen schneiden und darauf anrichten. Mit Couscous (siehe Grundrezept) servieren.

Dieses Rezept zählt zu den Klassikern von Hanna Saliba. *Saatar* ist eine im Vorderen Orient und ganz besonders in Syrien weit verbreitete Gewürzmischung, die man aber weniger zum Würzen beim Kochen verwendet, sondern als Dip, in den man frisches Fladenbrot mit ein bisschen Olivenöl tunkt und als kleinen Snack genießt. Dass man *Saatar* aber auch kreativ einsetzen kann, zeigt Hanna Saliba mit diesem Rezept.

Entenbrust unter einer Sesamkruste mit Aprikosen und Pflaumen auf Orangen-Zimt-Sauce

Zutaten

720-800 g Entenbrust
1 EL Honig
2 EL Sesam, in einer Pfanne leicht geröstet
Salz

Aprikosen und Pflaumen
150 ml Wasser
160 g Zucker
10 g frischer Ingwer, in Scheiben geschnitten
½ Zimtstange
120 g getrocknete Aprikosen ohne Stein
120 g getrocknete Pflaumen ohne Stein
Saft von ½ Limette

Orangen-Zimt-Sauce
50 g Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten
1 l Geflügelbrühe
2 TL Zimt
Saft von 2 Orangen
Olivenöl

Zubereitung

Für das Obst Wasser mit Zucker, Ingwer und der Zimtstange zum Kochen bringen. Nach 5 Minuten die Aprikosen und Pflaumen dazugeben und einkochen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht.

Für die Orangen-Zimt-Sauce die Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig anschwitzen, die Geflügelbrühe dazugeben und aufkochen lassen. Zimt mit Orangensaft gut verrühren und zur Geflügelbrühe geben. Auf etwa die Hälfte bis zu einem Drittel der Menge reduzieren und abschmecken. In der Zwischenzeit die Entenbrüste von beiden Seiten salzen. In einer nicht zu heißen Pfanne zuerst auf der Hautseite anbraten, nach 3 Minuten (wenn die Haut braun und kross ist) wenden und die andere Seite anbraten. Für ca. 7 Minuten in dem auf 200 °C vorgeheizten Backofen weitergaren lassen. Herausnehmen, die Hautseite mit Honig und 1 Esslöffel geröstetem Sesam bestreichen und für weitere 3 Minuten in den heißen Ofen stellen. Herausnehmen und 2 Minuten ruhen lassen.

Den Limettensaft zu den Aprikosen und Pflaumen geben, kurz noch einmal erhitzen und die Früchte herausnehmen. Auf Tellern gleichmäßig arrangieren und etwas Sirup darübergerben. Entenbrüste in Scheiben schneiden, auf den Früchten anrichten und die Orangen-Zimt-Sauce darum verteilen. Mit Safranreis (siehe Grundrezept) servieren.

Gefüllte Sommerzucchini in Joghurt-Minze-Sauce

Zutaten

1,2 kg hellgrüne Sommerzucchini
250 g Langkornreis
200 g Lammhackfleisch
1 TL Piment, fein gemörsert
1 EL Butterschmalz
Salz

Joghurt-Minze-Sauce

1 EL Maisstärke
1 kg Joghurt
2 mittelgroße Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
1 EL Butterschmalz
2 TL getrocknete Minze
Salz

Zubereitung

Den Stiel- und Blütenansatz der Zucchini knapp abschneiden, mit einem Apfelsausstecher oder Ähnlichem sorgfältig aushöhlen, bis eine ca. 5 Millimeter dicke Hülle stehen bleibt. Mit einer Gabel die Schale etwas einritzen. Wenn möglich aus den Stielansätzen kleine Pfropfen zum Verschließen formen. Den Reis waschen, mit Lammhackfleisch, Salz, Piment und Butterschmalz gut vermengen. Die Zucchini zu drei Viertel damit füllen und mit den Pfropfen oder etwas von den Zucchini-Innereien verschließen. Die Zucchini in einem flachen Topf mit großem Durchmesser aneinander legen, mit kochendem, gesalzenem Wasser bedecken und mit einem nicht zu schweren Teller beschwert ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Für die Sauce die Maisstärke mit 150 Milliliter kaltem Wasser verrühren. Joghurt in einen Kochtopf geben und unter ständigem Rühren die Stärke zugeben und langsam erhitzen. Etwas salzen. Das Zucchiniwasser abgießen, den Joghurt über die Zucchini gießen und auf kleiner Flamme noch 5 Minuten köcheln lassen.

In einer Pfanne den Knoblauch in Butterschmalz anschwitzen. Die Minze einrühren und über die Joghurtsauce geben. Die Pfanne noch einmal mit etwas Joghurtsauce „ausspülen“ und 2–3 Minuten köcheln lassen, eventuell nachsalzen und zurück auf die Joghurtsauce geben. Zucchini mit der Sauce auf Teller verteilen, mit Reis und Fladenbrot servieren.

Das „Ausspülen“ der Pfanne ist ein alter syrischer Hausfrauentrick. Die Syrer sagen dazu *Schahiya!* – „Mach es noch leckerer!“, weil man wirklich alle Aromen – auch die aus der Pfanne – zusammenbringt.

Rotbarschfilet auf Tahinasauce

Zutaten

4 Rotbarschfilets à 180 g

Marinade

3 EL Olivenöl

½ TL Paprikapulver

½ TL Kumin

Saft von ½ Zitrone

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

½ Bund Koriandergrün, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Tahinasauce

150 g Zwiebeln, grob gewürfelt

120 g Tomaten, grob gewürfelt

50 g grüne Paprika, grob gewürfelt

2 Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten

Olivenöl

1 getrocknete Chilischote

2 Lorbeerblätter

100 g Tahina (Sesampaste, aus dem orientalischen Lebensmittelladen)

6 EL Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade gut miteinander vermischen, die Rotbarschfilets damit bestreichen und ca. 1 Stunde einwirken lassen. Für die Sauce Zwiebeln, Tomaten, Paprika und Knoblauch bei geringer Hitze in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit 1 Liter Wasser ablöschen, Chilischote und Lorbeerblätter dazugeben und ca. 40 Minuten kochen lassen. In einen kleineren Topf passieren und auf ca. 300 Milliliter reduzieren. Mit Tahina und 6 Esslöffel Zitronensaft mischen, kräftig aufschlagen und abschmecken.

Die Rotbarschfilets in einer Saftpfanne oder flachen Form für ca. 10 Minuten bei 200 °C im vorgeheizten Backofen garen. Fischfilets auf der Tahinasauce anrichten und mit Koriander-Kartoffeln (siehe Grundrezept) servieren.

Fisch mit Tahinasauce ist *das* Fischgericht der syrischen Küste, für das jeder Lattakianer – also auch Hanna Saliba – alles stehen und liegen lässt ... Es muss natürlich kein Rotbarschfilet sein, Tahinasauce schmeckt zu jedem gebratenen oder gebackenen weißen Fisch.

Sfiha & Co | Belegte Hefeteigspezialitäten

Teiggrundlage

Am besten eignet sich dafür dünnes arabisches Fladenbrot aus dem Orientladen.
Etwas Mehl

Beläge

Zutaten

150 g Lammhackfleisch
35 g Tomaten, fein gewürfelt
35 g Zwiebeln, fein gehackt
35 g glatte Petersilie, fein gehackt
½ TL Saliba-Gewürzmischung
¼ TL Tomatenmark
½ TL Salz
Pinienkerne zum Bestreuen, in der Pfanne leicht angeröstet

Zubereitung Alle Zutaten miteinander vermischen.

Zutaten

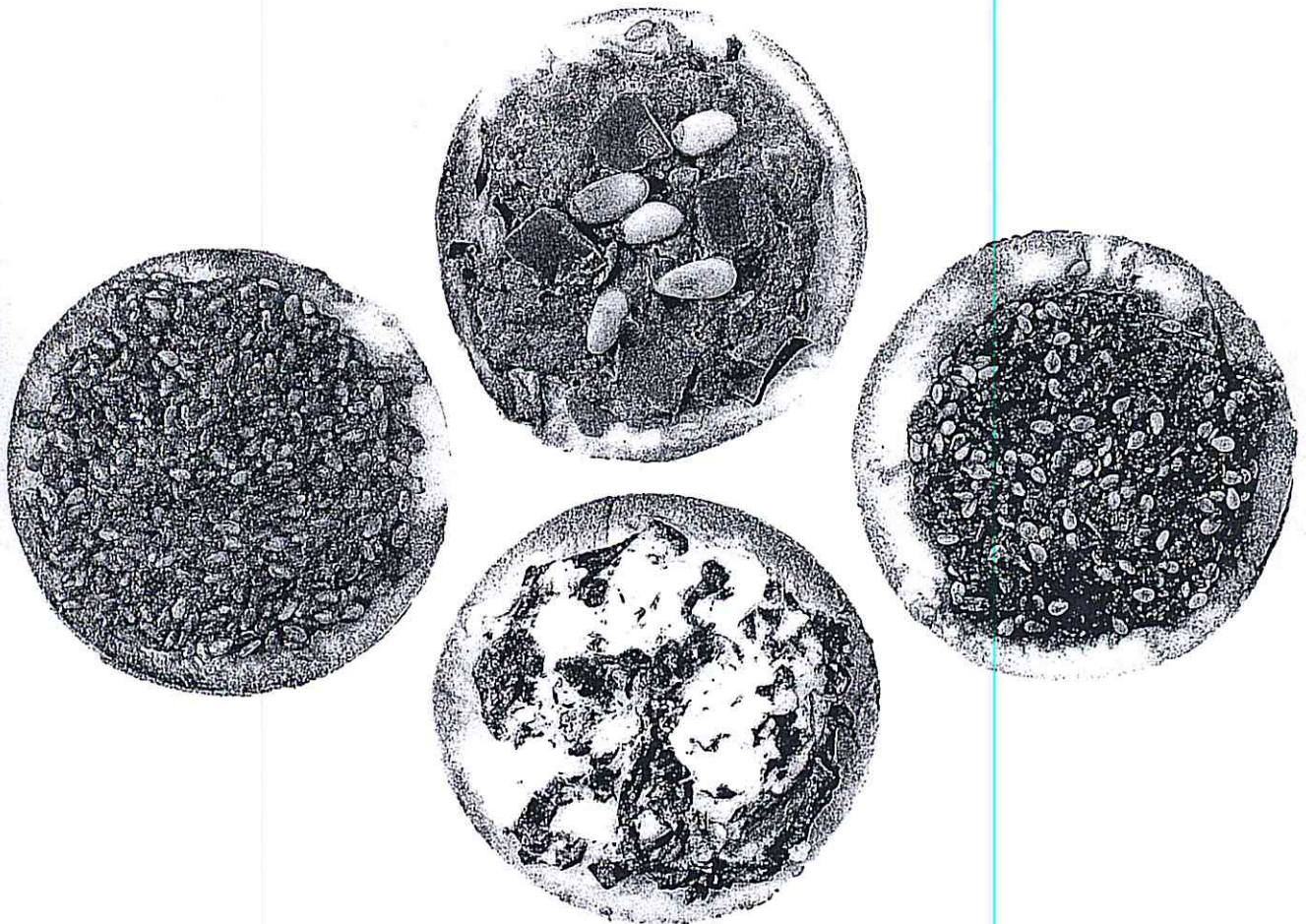
50 g Zwiebeln, fein gehackt
2 EL Olivenöl
200 g frischer Blattspinat, geputzt und von den Stielen befreit
100 g Schafskäse, zerbröseln
Salz

Zubereitung Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, Spinat hinzufügen und fertig garen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Anschließend mit dem Schafskäse vermischen. Eventuell noch etwas salzen.

Zutaten

50 g Sesam
60 g Zwiebeln, fein gehackt
1 TL Harissa
2 TL Tomatenmark
1 TL Kumin
½ TL Salz
3 EL Olivenöl

Zubereitung Alle Zutaten miteinander vermischen.



Zutaten

3 EL Olivenöl

2 EL Saatar (Gewürzmischung, siehe Glossar)

Zubereitung Beide Zutaten miteinander vermengen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Aus dem Fladenbrot Kreise von etwa 4 Zentimeter ausstechen und auf ein bemehltes Backblech legen. Abwechselnd mit je 1 Teelöffel der Belag-Variationen belegen. Auf die Lammhackteilstückchen ca. 4–5 Pinienkerne streuen und mit den Spinat-Schafskäse-Sfiha etwa 3 Minuten backen. Die anderen beiden Variationen benötigen etwa 2 Minuten.

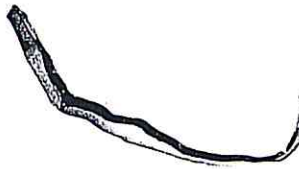
Heriise | Geschälter Weizen mit Hühnchen und Rotkohlsalat

Zutaten

3 Hühnerkeulen (ca. 900 g)
1 Zwiebel
4 Lorbeerblätter
1 kleine Zimtstange
20 schwarze Pfefferkörner
1 TL Orangenblütenwasser
500 g Heriise (geschälter Weizen), 12 Stunden in Wasser eingeweicht und abgegossen
Butter
Kumin
50 g Pinienkerne, in etwas Butterschmalz angeröstet
Salz

Rotkohlsalat

400 g Rotkohl
2 EL Weißweinessig
8 EL Olivenöl
2 EL Zucker
Saft von 1 Granatapfel
1 TL Salz



Zubereitung

Für den Salat den Rotkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Restliche Zutaten vermengen und über den Kohl gießen. Gut verrühren und durchziehen lassen.

Die Hühnerkeulen mit Zwiebel, Lorbeerblättern, Zimtstange, Pfefferkörnern, Salz und Orangenblütenwasser in 1,5 Liter Wasser ca. 40 Minuten kochen. Mit dem Schaumlöffel immer wieder abschöpfen. Die fertigen Hühnerkeulen von Haut, Fett und Knochen befreien und in kleine Stücke teilen, zur Seite stellen. Die Brühe aufbewahren.

Heriise in ca. 1 Liter der Geflügelbrühe und 2 Teelöffel Salz ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme („Naar Chafife!“) köcheln lassen. Kurz bevor das Heriise trocken wird, das Hühnerfleisch dazugeben. Mit dem Schaumlöffel kräftig zu einer breiartigen Masse schlagen, eventuell noch etwas von der Geflügelbrühe dazugeben. Butter in einem Topf bräunen. Heriise und Fleisch auf Tellern anrichten, mit Kumin und Pinienkernen bestreuen und mit je 1 Esslöffel Butter übergießen.

Schwarze Augenbohnen mit Mangold

Zutaten

100 g schwarze Augenbohnen
Blätter von 2 Mangoldstauden
2 kleine Zwiebeln, klein gehackt
4 EL Olivenöl
1 EL Korianderkörner, im Mörser zerstoßen
3 Lauchzwiebeln, fein geschnitten
Salz

2-3 Zitronenscheiben zur Dekoration

Zubereitung

Die Augenbohnen in reichlich Wasser kochen. Die Mangoldblätter in Streifen schneiden, in Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen, die restliche Flüssigkeit auspressen. Zwiebeln in Olivenöl glasig andünsten, Bohnen und Koriander dazugeben und gut vermengen. Zuerst die Lauchzwiebeln, dann die Mangoldstreifen unterheben. Vom Herd nehmen, abschmecken und abkühlen lassen. Mit Zitronenscheiben dekorieren.



Dieses Rezept ist eine erfrischende Vorspeise, passt aber auch, mit etwas Zitronensaft, zu gebratenem Fisch.

Kataaif | Pfannküchlein mit Walnüssen

Zutaten

Teig

2 Eier

450 ml Milch

200 g Mehl

½ Packung Trockenhefe

1 Prise Backpulver

Füllung

200 g Walnüsse, gehackt

30 g Puderzucker

3 TL Rosenwasser

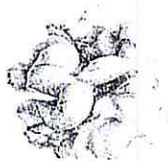
500 ml Wasser

250 g Zucker

Zubereitung

Aus den Zutaten einen Teig herstellen und 1 Stunde ruhen lassen. Wasser mit Zucker etwa 15 Minuten lang zu einem Sirup einkochen. Die Walnüsse mit Puderzucker und Rosenwasser mischen. In einer heißen beschichteten Pfanne ohne Fett aus dem Teig kleine runde Crêpes backen (ca. 10 Zentimeter ø und ca. ½ Zentimeter dick), mit der Walnussmischung füllen und wie eine Tasche zusammenklappen. Mit dem Zuckersirup übergießen und warm servieren.

Obwohl der Teig sehr einfach zuzubereiten ist, macht sich fast keine syrische Hausfrau oder kein Hobbykoch die Mühe. Man kauft die Pfannküchlein – meist kiloweise – fertig beim *Kataaif*-Bäcker, der sich darauf spezialisiert hat. *Kataaif* mit Walnüssen ist ein Klassiker in ganz Syrien. Beliebt bei Groß und Klein sind aber auch andere Beläge wie Schmelzkäse oder Marmelade. Als eine Art Beilage passen grüne eingelegte Walnüsse, die auch in Syrien eine Spezialität sind.



Garnelen auf Apfel-Curry-Sauce

Zutaten

24 Garnelen, geschält und Darm entfernt

Gewürzpaste

½ TL Harissa

4 EL Olivenöl

1 Prise Kumin

1 Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten

1 Prise Curry (englische Mischung)

Salz

Apfel-Curry-Sauce

1 Zwiebel, grob gewürfelt

2 EL Olivenöl

50 g Ingwer, geschält und grob geschnitten

200 g säuerliche Äpfel (Boskop oder Cox Orange),
grob gewürfelt

1 EL Curry

250 ml Sahne

250 ml passierte Tomaten

Salz

Zubereitung

Alle Zutaten der Gewürzpaste miteinander vermischen und Garnelen darin 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel in Olivenöl hell anschwitzen, zuerst den Ingwer und danach die Äpfel dazugeben. Weiterhin anschwitzen. Mit Curry bestreuen, Sahne und passierte Tomaten dazugeben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit dem Mixer aufmischen, passieren und abschmecken. Die Garnelen auf einem Blech im auf 250 °C vorgeheizten Ofen für ca. 10 Minuten garen. Mit Fadennudel-Basmatireis (siehe Grundrezept) servieren.

GRUNDREZEPTE



Lammjus

Zutaten

2 kg Lammknochen (Hals und Rücken, mit wenig Fett)	3 Nelken
400 g Zwiebeln, in grobe Würfel geschnitten	1 Zimtstange
300 g Karotten, in grobe Würfel geschnitten	2 Lorbeerblätter
400 g Sellerie, in grobe Würfel geschnitten	2 Stängel glatte Petersilie
3 Knoblauchzehen, leicht angedrückt	10 Pimentkörner
8 Kardamomkapseln, grob zerstoßen	1 l Rotwein
3 Thymianzweige	10 schwarze Pfefferkörner
1 Rosmarinzweig	2 EL Tomatenmark
	Olivenöl

Zubereitung

Die Lammknochen ca. 2 Stunden bei 180 °C rösten. Während dieser Zeit immer wieder mit 1 Kelle Wasser ablöschen, um den Bratensatz zu lösen. Nach dem Erkalten das Fett entfernen. Das gesamte Gemüse in einem großen Bräter mit heißem Olivenöl anrösten, bis es unter Wenden etwas Farbe angenommen hat. Die Knochen mit dem gelösten Bratensatz und die Gewürze dazugeben, gut verrühren und mit Mehl bestäuben. Mit dem Rotwein und 4 Liter Wasser aufkochen lassen. Danach runterschalten und gut 2 Stunden ohne Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zwischendurch ggf. abschäumen. Nach ca. 90 Minuten die Petersilie und das Tomatenmark dazugeben, mitköcheln lassen und weiter auf ca. 1 Liter reduzieren (wenn Sie noch weiter reduzieren, wird der Geschmack intensiver). Durch ein sehr feines Sieb passieren und erst bei Bedarf abschmecken.

Geflügelbrühe

Zutaten

1 Suppenhuhn	
200 g Gemüsezwiebel, in grobe Würfel geschnitten	1 Zimtstange
200 g Karotten, in grobe Würfel geschnitten	1 Nelke
200 g Sellerie, in grobe Würfel geschnitten	1 l Rotwein
2 Lorbeerblätter	200 g Tomaten
6 Pimentkörner	4 Stängel glatte Petersilie
6 Kardamomkapseln	Olivenöl



Zubereitung

Das Huhn mit Zwiebel, Karotten, Sellerie und den Gewürzen in Rotwein und 2 Liter kaltem Wasser aufsetzen. Nach 30 Minuten Kochzeit die ganzen Tomaten und die Petersilie dazugeben und für ca. 90 Minuten ohne Deckel kochen lassen. Dabei immer wieder mal abschäumen. Die Flüssigkeit sollte ca. bis auf die Hälfte reduziert sein. Durch ein sehr feines Sieb passieren und erst bei Bedarf abschmecken.

Orientalische Gemüsebrühe

Zutaten

300 g Lauch, in grobe Würfel geschnitten	10 Pfefferkörner
200 g Karotten, in grobe Würfel geschnitten	1 Lorbeerblatt
250 g Zwiebeln, in grobe Würfel geschnitten	350 g Tomaten
4 Kardamomkapseln	Olivenöl

Zubereitung

Lauch, Karotten und Zwiebeln mit den Gewürzen in 1 Liter Wasser aufsetzen und aufkochen. Tomaten im Ganzen nach ca. 5 Minuten dazugeben und ohne Deckel ca. 30 Minuten kochen lassen. Passieren und erst bei Bedarf würzen. Ergibt ca. 700 Milliliter Brühe.

Fadennudeln-Basmatireis

Zutaten

30 g Fadennudeln
50 g Butterschmalz
200 g Basmatireis
Olivenöl
Salz

Zubereitung

Fadennudeln in einer Sauteuse im heißen Butterschmalz goldgelb rösten, Reis, etwas Olivenöl und Salz dazugeben und gut vermischen. Mit ca. 400 Milliliter heißem Wasser aufgießen und gut umrühren. Einmal aufkochen lassen und mit dem Deckel auf ganz kleiner Flamme ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Eventuell noch etwas heißes Wasser nachgießen.



Piment-Zimt-Basmatireis

Zutaten

1 Nelke
½ Lorbeerblatt
50 g Butterschmalz
1 TL Saliba-Gewürzmischung
½ TL Zimt
200 g Basmatireis
Salz



Zubereitung

Die Nelken und das Lorbeerblatt im Butterschmalz anschwitzen, Saliba-Gewürzmischung und Zimt dazugeben, umrühren, anschließend Reis und Salz gut untermischen. Mit ca. 400 Milliliter heißem Wasser aufgießen und erneut gut umrühren. Einmal aufkochen lassen und mit dem Deckel auf ganz kleiner Flamme ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Eventuell noch etwas heißes Wasser nachgießen.

Safranreis

Zutaten

20 g Schalotten, in feine Würfel geschnitten	½ TL Zucker
50 g Butterschmalz	200 g Basmatireis
1 TL Safranfäden, in etwas Wasser aufgelöst	Salz

Zubereitung

Die Schalotten im Butterschmalz glasig anschwitzen. Safran, Zucker und Salz zugeben und 2 Minuten gut mit den Schalotten verrühren, danach den Reis untermischen. Mit 350 Milliliter Wasser ablöschen, erneut gut umrühren und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten auf ganz kleiner Flamme gar ziehen lassen. 10 Minuten ruhen lassen. Nochmals abschmecken.

Saliba-Gewürzmischung

100 g Piment	5 g weißer Pfeffer
25 g Zimt	5 g schwarzer Pfeffer
25 g Nelkenpulver	5 g Muskat
20 g Kumin	5 g Chili
20 g Korianderpulver	
15 g Kardamompulver	Eignet sich für viele Gerichte mit Fisch, Fleisch
15 g Ingwerpulver	und Geflügel.