Die Welt an einem Tisch

Die Menschen im Libanon und in Syrien sind bekannt für ihre großzügige Gastfreundschaft auch und besonders Fremden gegenüber.

Das Motto des missio-Solidaritätsessens, „Die Welt an einem Tisch“ ist so etwas wie ein Lebensmodell der Menschen in der Region.

missio
glauben.leben.geben.

Wer im Libanon oder in Syrien zum Essen eingeladen wird, erliegt schnell der Versuchung, sich an den wunderbaren Vorspeisen satt zu essen. Gestalten Sie Ihr libanesisch-syrisches Solidaritätsessen doch mit einer Auswahl an Vorspeisen. Sie können sicher sein, niemand wird das Hauptgericht vermissen. Unbedingt dazu gehören Schälchen mit Oliven, Gurken, Tomaten und feste Salatblätter, mit denen die Vorspeisen aufgenommen und gegessen werden.

Zum Nachtisch wird entweder Obst der Saison gereicht oder aber eine der köstlichen geschichteten Süßspeisen. Dabei wird die untere Schicht, ein feiner Grießbrei oder ein Biskuitboden, gesüßt, wogegen die zweite Schicht aus einer ungesüßten Creme – zum Beispiel aus Mascarpone – besteht. Das Ganze wird mit Pistazien bestreut und manchmal auch mit Früchten belegt. Typisch für die libanesische Küche ist es, den Boden mit Rosen- oder Orangenwasser zu aromatisieren oder ein Kännchen mit aromatisiertem Sirup bereitzustellen, den sich jeder selbst über seine Portion gießen kann. Im Libanon wird die Variante mit Grießbrei *Libanesische Nächte* genannt.

Rosenwasser erhalten Sie – wie auch den in einigen Rezepten verwendeten Granatapfelsirup, das Sesammus Tahina und die Gewürze Sumach und Za'atar – in orientalischen Lebensmittelgeschäften oder gut sortierten Supermärkten. Sumach ist ein beliebtes fruchtig-säuerlich schmeckendes Gewürz, das mit Salz vermischt gereicht wird. Za'atar ist eine Gewürzmischung aus wildem Thymian, geröstetem Sesam, Sumach und einer Prise Salz.

In anregender Gesellschaft gut zu essen und Zeit und Speisen miteinander zu teilen, gehört einfach zum Leben dazu. Typisch sind die kleinen, in vielen verschiedenen Schälchen servierten Gerichte, die Mezze.

Für das missio-Solidaritätsessen haben wir die **Rosenkranzschwestern in Beirut** gefragt, wie sie einige der auch bei uns beliebten Gerichte zubereiten. Die Schwestern betreiben im Zentrum der Stadt eine große Schule. Ihr Konvent wurde 2020 durch die Explosion im Hafen schwer beschädigt und mit Unterstützung von missio wieder aufgebaut.

Freudestrahlend erzählte Sr. Anastasia von der Zubereitung der Gerichte. Unsere Nachfrage nach den Mengen beantwortete sie mit einem Lächeln: Nach Gefühl, sagte sie.

Ein gutes Essen bringt Menschen zusammen

Schwester Anastasia,
Rosenkranzschwestern

Tabbouleh liban

Zutaten: Glatte Petersilie, Bio-Zitronen, Zwiebeln, Tomaten, Olivenöl, Salz, Granatapfelkerne, Nana-Minze, feste Salatblätter (wie Romanasalat oder Eisbergsalat)

Tabbouleh ist fester Bestandteil der Vorspeisen, die eine Hauptmahlzeit eröffnen. Die Hauptzutat der libanesischen Variante ist glatte Petersilie, die auf Märkten und in Supermärkten in großen Bunden verkauft wird. Die Zutaten werden klein gewürfelt oder geschnitten und müssen gut durchziehen, bevor serviert wird. Weil die Zitronen ganz verarbeitet und mit der Schale gewürfelt werden, unbedingt Biozitronen verarbeiten. Die Mengenverhältnisse lassen sich nach Geschmack variieren. Die Petersilie sollte dabei immer dominieren und von den anderen Zutaten nur begleitet werden. Während der Zubereitung immer wieder abschmecken.
Zwiebeln und Zitronen in winzige Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Salz und Olivenöl mischen. Mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Tomaten ebenfalls würfeln, Petersilie in schmale Streifen schneiden. Beides zu der Zitronenmischung geben. Kurz durchziehen lassen. Zuletzt frische Nana-Minze kleinschneiden und zusammen mit Granatapfelkernen unter den Salat heben. Gegessen wird der Salat in Schiffchen aus festen Salatblättern.

Walnuss Mezze

Zutaten: Bio-Zitronen, Oliven, Walnüsse, Salz, Sesamöl

Zitronen gehören zur libanesischen Küche unbedingt dazu. Für diese Vorspeise werden Oliven mit grob gehackten Walnusskernen und Zitronenwürfeln vermischt und mit Salz und Sesamöl abgeschmeckt. In Deir Mar Musa, einem Kloster in der syrischen Wüste, wird diese Vorspeise mit eingelegten Auberginen serviert.

Baba Ghanoush

– PÜRIERTE AUBERGINEN –

Zutaten: Auberginen, Sesam- oder Olivenöl, Salz, Zitrone

Auberginen halbieren und im Backofen oder auf dem Grill garen, pellen und pürieren. Langsam so viel Sesam- oder Olivenöl einlaufen lassen, dass eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Zitrone abschmecken.

Im Bischofshaus der Eparchie **Baalbek-Deir El-Ahmar** nicht weit von der syrischen Grenze zaubert Köchin Katia wunderbare Gemüsegerichte auf den Tisch. Die Eparchie liegt in der Bekaa-Ebene, einer Hochebene, die sich zwischen den beiden großen Gebirgszügen des Libanon erstreckt. Sie gilt als die Obst- und Gemüsekammer des Landes. Auch das Bischofshaus hat einen großen Gemüsegarten, in dem **Bischof Hanna Rahmé** gerne selbst Hand anlegt.

Probieren Sie einmal die ebenso schlichten wie leckeren Möhrensticks, Fattousch, den im Libanon und in Syrien beliebten Brotsalat oder Fatayer, köstliche, kleine Hefeteigtaschen mit unterschiedlichen Füllungen, die zu jeder Tageszeit, gerne auch zum Tee beim Frühstück, gegessen werden.

Möhrensticks

Zutaten: Möhren, Zitronen, Kreuzkümmel, Salz

Pro Portion zwei große Möhren schälen, halbieren und die Hälften der Länge nach in dünne Stifte schneiden (ca. 6 - 8 cm lang). Den Saft einer halben Zitrone in ein Gefäß geben und mit einem gestrichenen Teelöffel Kreuzkümmel vermischen. Nach Geschmack salzen. Die Möhren mit der Marinade mischen.

Fattoush

– SYRISCH-LIBANESISCHER BROTSALAT –

Zutaten: 1 Salatgurke, 4 Tomaten, 3 Frühlingszwiebeln oder 2 rote Zwiebeln, ½ Romanasalat, 1 Paprikaschote, 1 Bund Petersilie, ½ Bund Minze, 1 libanesisches Fladenbrot

---

Zutaten möglichst klein schneiden und in eine Salatschüssel geben (Tomatenwasser auffangen). Für das Salatdressing 1 Knoblauchzehe klein hacken, mit dem Saft einer Zitrone, dem aufgefangenen Tomatenwasser, 3 EL Olivenöl, 1 EL Granatapfelsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles vermischen.
Ein libanesisches Fladenbrot halbieren, einrollen und in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett rösten und vor dem Servieren über dem Salat verteilen.

Fatayer

– HEFETEIG FÜR FATAYER UND MANAKISH –

Zutaten: 500 Gramm Mehl, 20 Gramm frische Hefe, 1 EL Zucker, 70 ml Olivenöl, 300 ml Wasser 8 Gramm Salz

---

Aus den Zutaten einen weichen Hefeteig zubereiten. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig mindestens verdoppelt hat. Noch besser wird der Teig, wenn er 8 bis 10 Stunden kühl stehen kann. Dann die Menge Hefe halbieren.
Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen (ca. 7 cm Durchmesser). In die Mitte eines jeden Kreises einen Teelöffel Füllung geben, die Kreise zu Halbmonden falten oder die drei Ränder des Teigrandes über die Mitte der Füllung ziehen, so dass sich ein Dreieck bildet. Gut mit den Fingern zusammendrücken.
Auf ein Backblech legen und bei 180 Grad 10-15 Minuten backen bis die Fatayer leicht gebräunt sind. Die Teigmenge reicht für zwei Backbleche.

Die junge Gemeinschaft von **Beit Maroun** im Südwesten von Baalbek hat sich der monastischen Tradition der maronitischen Kirche mit ihrer eremitischen Lebensform verschrieben.

Bei einer der seltenen Gelegenheiten, in denen die Mönche von Beit Maroun die Klosterpforte für Gäste öffnen, überraschen sie mit verschiedenen Interpretationen von Manakish, dem fluffigen und mit Olivenöl und Za'tar bestrichenen Hefefladen. Wie die Fatayer sind auch die Manakish ein beliebtes Frühstücksgericht. In Viertel geschnitten passen sie gut zu einem Buffet mit Vorspeisen.

FÜLLUNG MIT SCHASKÄSE UND PETERSILIE

Zutaten: 300 Gramm Schafskäse, 1 Ei, 1 EL Butter,
Petersilie, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Schafskäse mit Ei und Butter pürieren. So viel glatte Petersilie zufügen, dass die Masse noch festbleibt. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken.

FÜLLUNG MIT SPINAT

Zutaten: 500 Gramm Spinat, 2 Zwiebel, ½ TL Kreuzkümmel,
½ TL weißen Pfeffer, 1 EL Sumach, 1 Zitrone, Granatapfelsirup.
Nach Belieben Pinienkerne, Mandelstifte oder Walnüsse,
Salz, Sesamöl

Schafskäse mit Ei und Butter pürieren. So viel glatte Petersilie zufügen, dass die Masse noch festbleibt. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken.
Zwiebeln hacken, in Olivenöl andünsten, Kreuzkümmel und weißen Pfeffer dazugeben. Spinat waschen und grob schneiden oder, wenn tiefgekühlt, auftauen. In beiden Fällen gut trocknen bzw. abtropfen lassen. Der Spinat muss möglichst trocken sein, damit der Teig später nicht weich wird. Alles in einer Schüssel mischen, mit Salz, Sumach und dem Saft von einer Zitrone mischen. Mit Granatapfelsirup abschmecken und nach Belieben Pinienkerne, Mandelstifte oder Walnüsse zufügen. Eventuell die Füllung noch einmal abtropfen lassen.

Manakish

– FLADEN –

Hefeteig siehe Fatayer
Zutaten für den Belag: 1 Paprika, 1 Tomate, 1 Zwiebeln,
125 Gramm Olivenöl, 100 Gramm Za'atar

Für den Belag zum Beispiel je eine Paprika, Tomate, Zwiebel sehr fein würfeln und mit Olivenöl und Za'atar vermischen. Das Gemüse kann variiert werden. Die Hauptrolle spielt hier das Za'atar.
Den Teig in Kugeln aufteilen und Fladen in der gewünschten Größe auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit dem Belag bestreichen. Auf ein Backblech legen und bei 180 Grad 15 Minuten backen.

Wenn die **Forsaken Jesus Sisters** Gästen ihre Lebensweise nahebringen wollen, wird Brot gebacken. Khebez, wie das traditionelle Fladenbrot hier heißt, darf bei keiner Mahlzeit fehlen. Es verbindet die verschiedenen Gerichte mit ihren vielschichtigen Aromen zu einem harmonischen Ganzen und ersetzt nebenbei noch das Besteck.

Die Schwestern backen das Brot meist auf Vorrat und setzen dafür am Backtag eine große Schüssel mit Teig an. Nach der Teigruhe werden die Teigkugeln blitzschnell zu einem Fladen gedreht, der sofort auf dem Holzofen gebacken wird. Bei besonderen Gelegenheiten wird das Brot noch auf dem Ofen mit Zaatar bestrichen und mit Ziegenfrischkäse bestrichen, den die Schwestern selbst produzieren. So belegt, werden die Fladen eingerollt und direkt aus der Hand gegessen.

Khebez

Rezept für ca. 70 Fladenbrote: 3000 Gramm Mehl,
60 Gramm frische Hefe, 6 Teelöffel Zucker, 6 Teelöffel Salz,
500 ml warmes Wasser, 1500 ml warme Milch
Mehl zum Arbeiten

Zaatar (Gewürzmischung) zubereiten: Dafür Sesam in einer Pfanne leicht rösten. Thymian, Sumach und Meersalz fein mörsern und anschließend mit dem gerösteten Sesam und Olivenöl mischen. Zur Seite stellen.
Für das **Khebez** Hefe und Zucker in warmem Wasser auflösen und 15 Minuten stehen lassen. Das Salz unter das Mehl mischen. Die warme Milch sowie das Hefe-Zucker-Wasser-Gemisch hinzugeben und kurz verkneten. 90 – 120 Minuten bedeckt an einem warmen Platz gehen lassen. Den Teig in ca. 70 Portionen aufteilen, zu Kugeln formen und mit einem leicht feuchten Tuch abgedeckt erneut 30 Minuten gehen lassen. Ausrollen und die Fladen im Ofen auf einem heißen Backblech (oder in einer großen Pfanne von beiden Seiten) ohne Fett kurz backen. Damit das Fladenbrot weich bleibt, in feuchte Tücher schlagen und nach dem Auskühlen in Plastikbeuteln aufbewahren.

Humus

– KICHERERBSENPÜREE –

Zutaten: 100 Gramm Za'atar, 4 EL Tahina, 1 Zitrone,
1 Knoblauchzehe, 250 Gramm Kichererbsen,
2 EL Olivenöl ,Salz, Kreuzkümmel, Chili, Sumach

Za'atar, Tahina mit dem Saft von einer Zitrone und einer Knoblauchzehe im Mixer zerkleinern. Gekochte Kichererbsen (bei Kichererbsen aus der Dose lohnt es sich, die Erbsen kalt abzuspülen und noch einmal 15 Minuten mit etwas Natron sehr weich zu kochen), Salz und Olivenöl dazugeben und cremig mixen. Nach Belieben mit Kreuzkümmel und Chili abschmecken. Mit Sumach bestreuen und servieren.
Humusrezepte sind oft Familientradition. So ähnlich die Zutaten in den verschiedenen Rezepten sind, das Ergebnis schmeckt immer wieder anders. Das hier ist ein Grundrezept, das nach Belieben verändert werden kann.

Fotos: Hartmut Schwarzbach (7); istockphoto (2)