

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 7-8

Artikel: Küche der Morgenröte
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-847169>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Küche der Morgenröte

Mediterran-orientalische Speisen erobern die Kochtöpfe in aller Welt. Sehr gesund und dabei vielfältig und spannend kochen, genussvoll und am besten zusammen mit Familie und Freunden tafeln – so verbindet der neue Trend alte Traditionen mit frischen Ideen.

Text: Claudia Rawer

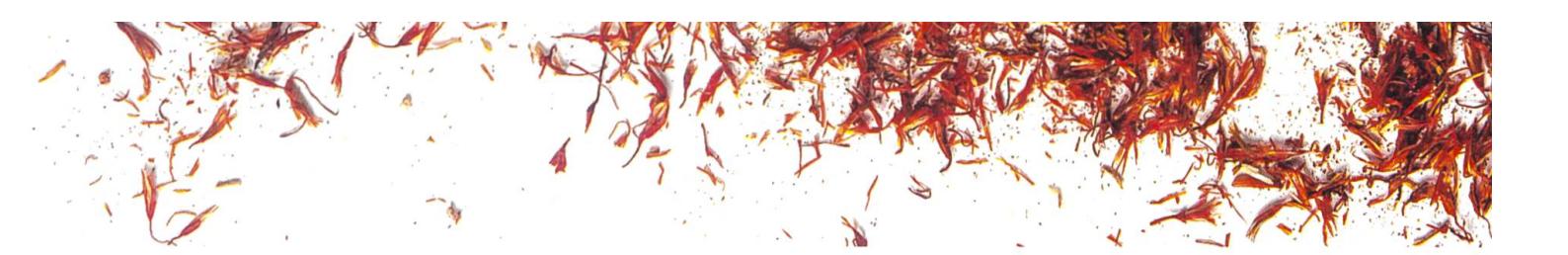


Zum gastronomischen Trend des Jahres 2018 ausgerufen, verspricht die multikulturell geprägte Esskultur aus dem Nahen Osten neue Aromen und bereichernde Geschmackserlebnisse. Die Küche der Levante, wie sie meist genannt wird, kommt aus der Region der östlichen Mittelmeerküste, aus Syrien, dem Libanon, Jordanien, Israel und Palästina. Zwischen Damaskus und Jerusalem kommen unterschiedlichste Traditionen und Einflüsse zusammen, die Region ist ein Schmelztiegel, auch was das Essen betrifft. Dass die Küche dieser Region heute so angesagt ist, liegt vor allem daran, dass sie auf unkomplizierte Weise gesunde Vielfalt auf unsere Teller bringt. Sie ist überwiegend vegetarisch geprägt, die Hauptrolle spielen Gemüse und Fisch. Sie benutzt weniger Fett als die meisten traditionellen Küchen Mitteleuropas, dafür aber gesunde Pflanzenöle, und verzichtet auf Zusatzstoffe. Und die Hauptsache: Sie legt grössten Wert auf frische, reife, aromatische Zutaten.

«Jerusalem»

Es begann damit, dass sich junge israelische Köche immer stärker auf hochwertige, aromatische Lebensmittel besannen, sich kreativ mit den arabischen Einflüssen in der israelischen Tradition auseinandersetzen und in den 1990er-Jahren eine Art Küchen-Revolution starteten. Denn aromatisches, gehaltvolles Gemüse beispielsweise erzeugten vor allem die Araber in traditioneller landwirtschaftlicher Produk-

tionsweise in Palästina. In Israel dagegen wurde hauptsächlich Masse produziert, um die eigene Bevölkerung zu ernähren und den Export zu steigern. Beispielhaft für diese Ideen stehen der israelisch-britische Starkoch Yotam Ottolenghi, Sohn eines Italieners und einer Deutschen, und sein palästinensischer Geschäftspartner Sami Tamimi, ebenfalls Koch, die – beide 1968 geboren – in Jerusalem aufgewachsen, sich aber erst 1999 in London kennenlernten. Aus der Zusammenarbeit zweier junger Männer, der eine aus dem jüdischen Westen der Stadt, der andere aus dem arabischen Osten, entstanden unter anderem die Kochbücher «Ottolenghi» und eines, das die multikulturelle Vielfalt der Stadt Jerusalem zum Thema macht und traditionelle Gerichte der levantinischen Küche mit neuen Ideen verbindet, eben «Jerusalem». Heute kocht Ofir Raul Graizer, ein israelischer Regisseur, «israelisch-palästinensische Familienrezepte» in Berlin, «Blumenkohlkönig» Eyal Shani wird in Europa und den USA gefeiert, und Haja Molcho, die es als Erste wagte, in ihrer Wahlheimat Wien israelisches Catering anzubieten, führt mit ihren Söhnen die erfolgreichen «Neni»-Restaurants in Berlin, Hamburg, Köln, München, Wien und Zürich. Yotam Ottolenghi, der selbst gar nicht mehr klassisch levantinisch kocht, sondern sich von der Küche seiner ersten Heimat fröhlich-ungezwungen inspirieren lässt, reüssiert weiterhin in London. Und das Konzept einer weltoffenen Küche, die Wert auf Qualität legt und sowohl



einfachen, traditionellen Gerichten als auch ziemlich raffinierten Kreationen ihren Platz lässt, wird nun auch in der Schweiz, Österreich und Deutschland immer beliebter.

Bekannte Zutaten – neuer Geschmack

Nun muss man ja nicht alles mit- und nachmachen, was «im Trend» ist. Aber sich mit dieser Variante der Mittelmeerküche zu beschäftigen, lohnt sich. Auf dem Markt einen Korb voll frischer Zutaten besorgen, neue Gewürze und interessante Geschmackskombinationen kennenlernen, ein bisschen Experimentierfreude – schon sind wir drin in der Lust am Kochen. Gemüse und Früchte wie Auberginen, Blumenkohl, Bohnen aller Arten einschliesslich Faves (dicke Bohnen), Fenchel, rote, grüne und schwarze Linsen, aber auch Kichererbsen und Süßkartoffeln, die in der arabisch-israelischen Küche gerne verwendet werden, sind uns ja schon lange vertraut.

Wir kennen Bulgur und Couscous, Safran und Sesam, frische Feigen und Granatäpfel. Auch Kardamom, Koriander und Kreuzkümmel samt ihren gesundheitlichen Vorteilen sind für GN-Leserinnen längst keine Neuheit mehr. Entscheidend ist hier die Art der Zubereitung. Geröstete Aubergine mit Granatapfelkernen

und Safranjoghurt, neue Kartoffeln mit Meerrettich und Sauerampfer oder gebratener Blumenkohl mit Tomaten, Dill und Kapern (alles Ottolenghi-Rezepte) – das klingt doch frisch und appetitanregend.

Bunte Vielfalt mit Mezze

Man muss nicht kochen wie Ottolenghi und Co., obwohl auch die jungen Spitzköche oft recht unkomplizierte Gerichte anbieten. Die Vielfalt macht's, und hier fällt gern das Stichwort «Mezze». Häufig heisst es, Mezze seien «orientalische Vorspeisen», wie die italienischen Antipasti. Aber es geht eigentlich mehr um die Art des Auftischens und des Geniessens. Das arabische «mazmaza» heisst nämlich «Naschen», im Sinne von «langsam essen». Die Teller, Schüsselchen und Schälchen werden in der Mitte des Tisches angerichtet, damit alle zugreifen und sich beim genussvollen Knabbern unterhalten können.

Heute versteht man unter «Mezze» oft nicht mehr nur Kleinigkeiten für den ersten Hunger, sondern eine Hauptspeise für mehrere Personen mit allen möglichen Variationen. Eine klassische Speisefolge wie in Europa kannte man in der Küche der Levante sowieso nicht; so ist einfach die Auswahl an Mezze grösser geworden und für jeden etwas dabei.



Was dabei auf den Tisch kommt, ist Lust und Laune (und dem Können der Köche) überlassen. Es müssen nicht mehr nur die Klassiker der Levante-Küche sein wie Hummus, gefüllte Weinblätter oder Falafel. Gerne dürfen abwechslungsreiche Salate dabei sein, beispielsweise mit dicken Bohnen, gehobeltem Fenchel, Gurken, gebratenem Spargel, Radieschen und vielen Kräutern. Auch Feigen, Granatapfelkerne und saftige Pfirsiche bringen Frische in den Salat. Ganz einfach und überraschend fein sind mit Zitrone, Olivenöl und Kräutern angemachte Kichererbsen oder Bohnen. Die klassische marokkanische Suppe Harira mit Kichererbsen, Spinat und Lammfleisch ist perfekt für einen kalten Winterabend; zu anderen Zeiten kommen warme oder kalte Suppen mit roten Linsen, Mangold, Spinat, Paprika oder Tomaten in die Mezze-Schüssel. Sommerlichen Suppen wird gerne Joghurt zugegeben. Gebratene Sardinen oder Meerbrasse (Dorade), Meeresfrüchte wie Garnelen und Jakobsmuscheln, kleine Töpfchen mit Gemüse- oder (Süß-)Kartoffelgratin, orientalisch gewürzt, Ofentomaten oder Kibbeh (Bulgur-Hackbällchen, siehe auch S. 17, bei Mutabbal) sowie allerlei Saucen und Dips zum Würzen und Tunken – alles ist erlaubt.

Geniessen wie in 1001 Nacht...

...ist auf diese moderne Art nicht schwer. Einfach zubereitende Rezepte gibt es zuhauf, auch im Internet; für frische Inspirationen sind die genannten Kochbücher und andere ihrer Art eine erfreuliche Lektüre. Eine Hauptrolle in der Levante-Küche spielt das liebevolle, appetitliche Anrichten der kleinen Portionen. Fladenbrot (Pitabrot) zur Begleitung ist ein Muss. Gerade jetzt im Sommer bieten sich Getränke wie kalter Pfefferminztee oder erfrischender Ayran (aus Joghurt) dazu an.

Gewürze und andere Zutaten

Baharat ist eine Gewürzmischung aus dem arabischen Raum. Hauptbestandteile sind Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Nelken, Muskatnuss, Paprika, Pfeffer und Zimt. Wie Curry hat Baharat jedoch keine festgelegte Zusammensetzung, sondern wird in vielen regionalen Varianten verwendet. Er würzt



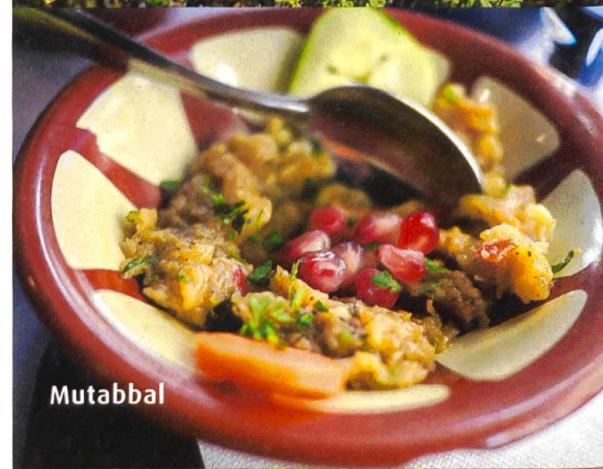
Baharat, eine typische arabische Gewürzmischung.



Shakshuka



Syrischer Oregano (*Origanum syriacum*), Hauptzutat der Gewürzmischung Za'atar.



Mutabbal



Sumachpulver aus den Beeren des Färberbaums (*Rhus coriaria*).



Fisch- und Fleischgerichte, aber beispielsweise auch einen Mokka.

Harissa ist eine scharfe Würzpaste aus Chilis, Knoblauch, Koriander, Olivenöl und Salz, eventuell auch Zitrone. Im Nahen Osten isst man Harissa sogar zum Frühstück, als Brotaufstrich, doch wer Schärfe nicht gut verträgt, muss aufpassen.

Sumach, auch Gewürz- oder Gerbersumach genannt, besteht aus den zerstossenen oder geriebenen Beeren des mediterranen Essig- oder Färberbaums (*Rhus coriaria*). Das dunkelrote Pulver schmeckt kräftig aromatisch, fruchtig und säuerlich und wird ähnlich wie Zitrone genutzt. Es verfeinert Dips, Salate und Schmortöpfe aller Art. Hochwertiger Sumach wird ohne Salz angeboten, doch zum Würzen, auch bei Tisch, meist mit Salz vermischt. Yotam Ottolenghi: «Rühr ei, gegrilltes Hähnchen und geschmortes oder gebratenes Gemüse erwachen mit einer Prise Sumach sofort zu neuem Leben.»

Za'atar (auch Satar, Zaatar) ist eine Gewürzmischung, deren Hauptzutat der Syrische Oregano ist. Er wird auch als Syrischer Majoran, wilder Thymian (arabisch Satar) und Biblischer Ysop bezeichnet, ist aber weder Thymian (*Thymus*) noch Ysop (*Hyssopus*), sondern ein Kraut aus der Oregano-Familie (*Origanum syriacum*). Dazu kommen gerösteter Sesam, Sumach und Salz. Je nach Region können auch Anis, Fenchel oder Koriander sowie Sonnenblumenkerne und Nüsse dazukommen. Traditionell wird Za'atar mit Olivenöl gemischt und vor dem Backen auf Fladenbrot gestrichen. Ottolenghi: «Man streut das Gewürz über praktisch alles.»

Fre(e)keh ist unreif geernteter Weizen, der getrocknet und geröstet wird, was ihm ein nussiges, etwas rauchiges Aroma verleiht. Inzwischen – unnötigerweise – als Superfood gefeiert, ist Freekeh eine schmackhafte Getreidevariante, die man auch durch Grünkern (aus Dinkel) ersetzen kann.

Joghurt: Ottolenghi und Co. raten zu Schafs- und Ziegenmilchjoghurt wegen des «phantastisch kräftigen Geschmacks». Griechischer Joghurt (10 Prozent Fettgehalt) ist eine wohlgeschmeckende Alternative.

Einfache und klassische Gerichte

Hummus, die Spezialität aus pürierten Kichererbsen, Sesampaste (Tahini), Olivenöl und Zitronensaft, gewürzt mit Knoblauch und Kreuzkümmel, sowie Falafel, die schmackhaften Bällchen aus Bohnen oder Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen, werden den meisten schon bekannt sein.

Shakshuka, ursprünglich aus der nordafrikanischen Küche stammend, ist ein neuer Hit der Levantekochkunst und gilt auch als israelisches Nationalgericht. Es wird von den Israelis zu jeder Tageszeit verspeist. Shakshuka sind pochierte Eier in einer dicken Sauce aus Tomaten, Chili und Zwiebeln, gewürzt mit Knoblauch und Kreuzkümmel. Es gibt auch Varianten mit Auberginen, Paprika oder Spinat sowie Feta.

Baba Ghanoush ist ein Püree aus (gerösteten) Auberginen mit Sesampaste, Knoblauch, Kreuzkümmel, Zaatar und Zitronensaft.

Mutabbal, der oft noch mit dickem Joghurt verrührt wird, ist ganz ähnlich. Beide Dips bestechen nicht gerade durch ihre Farbe, schmecken jedoch sehr fein zu Falafel oder *Kibbeh*, wovon es auch vegetarische Varianten gibt. Oft sind Granatapfel- und Pinienkerne dabei. Kibbeh werden frittiert, gebraten oder auf Spiessen über dem Feuer geröstet.

Ful oder Foul aus dicken Bohnen ist im ganzen Nahen Osten ein beliebtes, sehr sättigendes Frühstück. Die gekochten und mit Kreuzkümmel und Knoblauch gewürzten Favebohnen, manchmal grob püriert, werden mit Tomaten, Frühlingszwiebeln, Oliven und Fladenbrot serviert. Recht ähnlich ist *Balila*, das aber aus Kichererbsen zubereitet wird.

Tabouleh, ein weiteres typisch levantinisches Gericht, ist nicht mit dem nordafrikanischen Tabouleh aus Couscous zu verwechseln. Der erfrischende libanesische Salat besteht aus viel feingehackter Petersilie und wenig feinem Bulgur, die mit Tomaten, Frühlingszwiebeln und frischer Minze vermischt und mit Olivenöl, Zitronensaft und einem Hauch Zimt gewürzt werden.