

MATTHIAS F. MANGOLD

ORIENTKÜCHE

Mit Mezze & Co. ins Morgenland



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



MÄRCHENHAFT LECKER

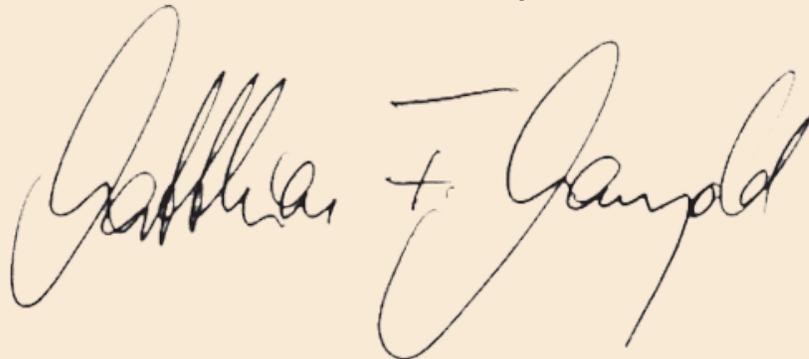
Sie möchten schlemmen wie im Morgenland? Dann machen Sie aus ihrer Küche doch mal eine Orientküche – mit exotischen Gewürzen und raffiniert einfachen Gerichten!

Schon das Wort selbst verzückt mich: Orient! Ich denke zurück an die Märchen aus »Tausendundeine Nacht«, die ich als Kind verschlungen habe. Vor meinem geistigen Auge tauchen Märkte auf mit kunstvoll aufgeschichteten Gemüsepyramiden, Säcken voller Gewürze – und über allem schwebt ein herrlich aromatischer Duft.

Orientalisch zu kochen bedeutet für mich ausprobieren und variieren, hinzunehmen und weglassen zu dürfen. Nichts ist unumstößlich oder hypergenau einzuhalten. Da wird beim Kochen nichts genau abgewogen. Und was gerade Saison hat und verfügbar ist, bestimmt das Mahl. Orientalische Küche ist lustvoll, sie ist spontan und würzig. Und Gastfreundschaft und das gemeinsame Essen mit der Familie, mit Freunden oder Gästen werden dort überall großgeschrieben.

KÜCHENGEHEIMNISSE NEU ENTDECKEN

Alle Rezepte in diesem Buch verstehen sich daher auch »nur« als Vorschläge, darauf aufzubauen. Oft sind es Basisrezepturen, denen man natürlich noch mehr Pfiff verleihen kann, sei es durch mehr Gemüse, andere Kräuter oder Gewürzmischungen etc. Und fast immer kann man die Rezepte ganz einfach vegetarisch abwandeln. Lassen Sie sich also ruhig mal ein auf vielleicht bislang eher unbekannte Geschmackserlebnisse. Ja, der Orient hat noch seine Geheimnisse! Aber viele davon werden Sie mithilfe dieses Buches lüften. Und Sie werden es lieben, versprochen!

A handwritten signature in black ink, reading "Julia F. Jampel". The signature is written in a cursive, flowing style with large, connected letters.



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



WO, BITTE, GEHT'S ZUM ORIENT?

Das ist eine sehr gute Frage! Und die Antwort darauf ist gar nicht so einfach, umfasst der Begriff »Orient« doch im wortwörtlichen Sinne ein weites Feld. Zum Orient gehören nämlich nicht nur alle Länder der arabischen Halbinsel, also Saudi-Arabien, Oman, Jemen und die Emirate. Der Orient reicht auch von Iran, Irak und Syrien bis hoch in die Türkei, beinhaltet aber ebenso den Libanon, Jordanien, Israel und die

nordafrikanischen Staaten von Ägypten bis hinüber nach Marokko.

ORIENTKÜCHE - KEIN EINHEITSBREI!

Natürlich findet sich in solch einem Spektrum keine absolut einheitliche Küche – doch es gibt viel mehr Gemeinsamkeiten als Trennendes. Das liegt schon mal an den Grundzutaten, denn Couscous, Bulgur und Kichererbsen findet man hier fast überall. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma oder Zimt sind übergreifende »Gewürzklammern«. Viele Speisen, ob im Osten oder im Westen, sind ohne Minze oder Zitrusfrüchte einfach undenkbar. Oft reklamiert eine Region eine Speise für sich, und dann zeigt sich, dass sie woanders in einer Abwandlung auch schon immer existiert hat. Und sogar zwei Familien, die im selben Haus wohnen, machen ein Tabouleh, einen Hummus oder eine Lammtajine jeweils einen Tick anders. Und alle pochen dabei auf ihre Tradition.



ESSEN WIRD ZELEBRIERT

Im Orient setzt man sich nicht hin, isst zehn Minuten, legt das Besteck weg und ist fertig. Hier wird wirklich alles zelebriert – auch im Stehen und auf der Straße. Ein kleiner Schwatz, ein Gläschen Tee oder ein Tässchen Mokka gehören einfach dazu. Essen ist Teil des Lebens, es unterbricht es nicht. Über Stunden hinweg wird an einer Mezze-Tafel genascht und schnabuliert. Da kümmert es keinen, ob die Speisen noch heiß sind oder nicht.

Natürlich kennt man in den modernen Banken- und Geschäftsvierteln der orientalischen Städte,