



Greg & Lucy Malouf

## Orientalisch vegetarisch

### Über 130 Rezepte für Genießer

Dorling Kindersley 2015 • 271 Seiten • 29,95 • 978-3-8310-2835-1

★★★★

Die Ernährung im vorderen Orient ist von jeher überwiegend vegetarisch. Fleisch und Fisch gelten als Ergänzung, Hauptsache aber sind und bleiben Gemüse, Obst, Kräuter,

Gewürze sowie Hülsenfrüchte und Getreide. Dazu kommen Milchprodukte – vor allem Joghurt – und natürlich Olivenöl. Viele orientalische Zutaten und Gerichte sind bei uns schon gut bekannt und sehr beliebt, angefangen beim Fladenbrot, über Kichererbsen und noch lange nicht zu Ende mit Couscous. Aber die Rezepte in diesem großformatigen, schön aufgemachten Kochbuch eines Libanesen und einer Engländerin sind nicht einfach eine Wiederholung einer Wiederholung, sondern sie haben alle einen besonderen Kick und sehen sehr verheißungsvoll aus. Beide Autoren haben internationale Erfahrungen und gucken auch über den nahöstlichen Tellerrand und lassen andere Einflüsse und Neuentdeckungen zu.

Geordnet sind die Rezepte in etwa nach dem üblichen Schema; es fängt mit dem Frühstück an und endet mit Desserts, dazwischen gibt es Suppen und Salate, warme Gemüsegerichte, Getreidegerichte, aber auch Pickles und Relishes sowie Dips und pikante Aufstriche. Auch das Backen kommt nicht zu kurz, und zwar von Broten und Herzhaftem – Variationen der orientalischen Pizza – und süßem Gebäck. Merkwürdigerweise gibt es kein Kapitel für „Mezze“, wie die orientalischen Vorspeisen heißen. Der Begriff kommt gar nicht vor! Aber es ist kein Problem, sich Mezze zusammenzustellen. Im Orient wird ohnehin nicht in Gängen gegessen, sondern „flexibel und demokratisch“ wie es im Vorwort heißt.

Auch wenn es demnach eigentlich gar keine Menüs gibt, so gibt es hier doch Vorschläge, welche Rezepte gut zusammen passen und für welche Gelegenheit geeignet sind, z.B. für eine sommerliche Grillparty, ein winterliches Sonntagsessen, ein umwerfendes Festmenü und sogar einen 5-Uhr-Tee. Manchmal kommt eben doch ein gewisser englischer Einfluss zur Geltung! Und – wir wissen ja – der 5-Uhr-Tee bietet nicht nur Süßes.

Fast alle fertigen Gerichte sind abgebildet und auch sonst ist die Gestaltung liebevoll gemacht, z.B. mit botanischen Darstellungen – nur leider nicht orientalisches. Geschirr (eigentlich nur Teller) und Tischplatten sind rustikal und schlicht, 1001 Nacht finden nicht statt. Anregungen wie ein orientalisches Fest rein optisch aussehen könnte, gibt es also weder direkt noch indirekt.



Die Schwierigkeitsgrade sind unterschiedlich, ebenso ist es mit den Zutaten. Manchmal wird aufs Internet hingewiesen. Man sollte also möglichst nicht nur ausnahmsweise orientalisch kochen, sondern eher regelmäßig, damit sich die Anschaffung von seltenen Gewürzen und anderen Zutaten auch lohnen.

Übrigens gibt es ein umfangreiches Register, in denen man Rezepte für bestimmte Zutaten finden kann. Um einmal ein paar Beispiele zu nennen und Appetit zu machen, es finden sich unter:

- Aubergine : „Nordafrikanische Auberginenpastete mit Pimentzucker“
- Dattel: „ Linsen mit süßen Möhren, Datteln und goldgelber Sahne“
- Granatapfel: „ Frische Borlottibohnen mit Tomaten-Granatapfel-Dressing“
- Minze: „ Nudeltäschchen mit Ziegenkäse und zweierlei Minze“
- Safran: „ Lauch in Safranvinaigrette mit Haselnussbröseln“

Das sind nur 5 von über 130 Rezepten! Und – so denke ich – sie sind auch ein Beweis für eine ambitionierte Küche, wie man sie nicht unbedingt beim Türken oder Griechen um die Ecke bekommt. Ein schönes Geschenk, das man sich natürlich auch selber machen kann.