



Khaled Jamal Eddin präsentiert seine Mezze, die als Inbegriff arabischer Genusskultur gelten. Kein anderes Gericht zeigt die Vielfalt der orientalischen Küche besser als die grosse Zahl der kleinen Vorspeisen.



Blick auf die libanesischen Hauptstadt Beirut

Libanon ist mit einer Fläche von rund 10 500 km² gerade mal doppelt so gross wie der Kanton Wallis. Jedoch birgt das kleine Land eine enorme kulturelle und landschaftliche Vielfalt: Muslime und Christen leben hier auf engstem Raum zusammen. Die Distanz zwischen der von Orangenbäumen und Bananenstauden gesäumten Mittelmeerküste und 3000 Meter hohen Bergzügen beträgt nur gerade 40 Kilometer. Die bis weit in den Frühling hinein mit Schnee bedeckten Gipfel gaben dem Land ursprünglich seinen Namen: Das arabische Wort Lubnan (Libanon) kommt von Laban, Jogurt. So weiss wie Jogurt ist auch das Gebirge. Und so gegensätzlich wie Jogurt und Wein ist das Land.

Libanesische Küchenpoesie

Die libanesischen Küche ist äusserst vielfältig: Sie vereint europäische Elemente mit Einflüssen aus dem arabischen Raum. Und bereits die alten Griechen und die Römer haben ihre Spuren in libanesischen Töpfen hinterlassen.

VON SIBYLLE STILLHART (TEXT UND BILDER)

Wenn Khaled Jamal Eddin über die libanesischen Küche spricht, leuchten seine Augen. «Essen», sagt er, «ist in Libanon mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen ist eine Kultur.» Wichtig dabei sei das Beieinandersein, das Gespräch, das Gesellige. «Und», fügt er an, «die Poesie.»

Schon die alten Perser haben sich getroffen, um Mezze, die arabischen Vorspeisen, zu essen und sich gegenseitig mit poetischen Versen zu übertreffen. Daneben wurde Arrak, der südostasiatischen Anisschnaps, getrunken. Von diesem Ursprung sei im Vor-

deren Orient noch heute viel zu spüren, sagt Khaled. Der 31-jährige Palästinenser, der seit seiner Geburt in Libanon gelebt hat und seit drei Jahren in der Schweiz ist, habe beides im Blut: Sowohl die Poesie als auch die Kochkunst. Mit seinen Gedichten, die er auf arabisch schreibt, wolle er glückliche Momente erhaschen, meint der gelernte Ökonom. Mit dem Kochen möchte er den Schweizern seine orientalische Kultur schmackhaft machen.

Und das gelingt ihm. Wer bei Khaled auf Besuch ist, wähnt sich schon nach kurzer Zeit im Orient.

In kleinen Schälchen tischt er klassische Mezze-Gerichte auf. Er serviert – «alles eigenhändig zubereitet!» – Hummus (Kichererbsenmus), Schanklich (libanesischer Käsebällchen), Tabuleh (Salat aus Hartweizengriess, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Petersilie und Minze), grüne Mandeln in Salzlake, Quark mit Minze und Baba Ghanouj (Auberginenmus). Dazu gibts Tomatensalat, eingelegtes Gemüse und Kibbeh (Hackfleischgriessbällchen, s. Rezept). Und – nicht zu vergessen – gewärmtes Fladenbrot, mit dem die einzelnen Speisen gegessen werden können. Die Mezze sind köstlich! Bereits nach dem ersten Bissen Fladenbrot mit Hummus will man sie niemals mehr von seinem Speisezettel streichen.

Mezze sind der Inbegriff arabischer Genusskultur: Kein anderes Gericht zeigt die Pracht und Vielfalt der orientalischen Küche besser als die grosse Zahl der kleinen Vorspeisen. Libanesen selbst schmausen Mezze nur an Festtagen oder wenn sie auswärts essen gehen: Kibbe Nayye etwa, Rindfleischtatar, der mit geschrotetem Griess vermischt und mit Zwiebelschnitzen, frischer Minze, Salz, Olivenöl und warmem Fladenbrot gereicht wird, gehört im Libanon zu den beliebtesten Mezzegerichten. Getrunken wird dazu oft libanesischer Wein. Noch vor Marokko und Tunesien gilt der Libanon als das beste arabische Weinbauland. Auch Khaled serviert vorzüglichen roten libanesischen Wein: Prieuré Ksara, Jahrgang 2002, der vor einem Jahr in einem Pariser Weinkontest ausgezeichnet wurde. «Es ist die libanesischen Sonne, die unseren Wein zum besten macht», ist Khaled überzeugt. Auch wenn im Libanon 60 Prozent der rund vier Millionen Einwohner Muslime sind: Längst nicht

alle halten sich an das Alkoholverbot, das im Koran beschrieben wird. «Es wird zwar ganz deutlich gesagt, dass man als Muslim nicht töten darf», behauptet Khaled augenzwinkernd. Doch von einem expliziten Alkoholverbot habe er nirgends etwas gelesen.

Bereits in alttestamentarischen Zeiten war die libanesischen Küche berühmt. Perser, Griechen, Römer, Türken, Armenier und zuletzt die Franzosen haben ihre Spuren in libanesischen Töpfen hinterlassen. So vereint die libanesischen Küche noch heute Elemente der Mittelmeerküchen mit Rezepten und Einflüssen aus dem mittleren Osten und der arabischen Welt. Knoblauch und Olivenöl fehlen niemals; allerdings wird heute vorwiegend mit stärkehaltigen Lebensmitteln wie etwa Getreide und Reis gekocht. Auch sind frisches Gemüse, Obst und Meeresfrüchte sowie Fisch und Geflügel aus der libanesischen Küche nicht mehr wegzudenken. Der kulturelle Austausch funktionierte auch andersrum: Man vermutet, dass römische Soldaten vor 2000 Jahren das arabische Fladenbrot Pita nach Italien gebracht haben. Daraus soll in Neapel oder Sizilien die Pizza entstanden sein. Eines der beliebtesten europäischen Gerichte hat also arabische Wurzeln.

Aus Fladenbrot wird auch die Manauche, das typische libanesischen Frühstück, das allerdings zu jeder Tageszeit gegessen wird, gemacht. Der Teig wird mit getrocknetem Thymian und Sumak (Essigbrotbaumgewürz) angereichert, im Ofen leicht gebacken, anschliessend können je nach Geschmack Jogurt, Quark oder Sesam darin eingerollt werden. Khaled will diese «vorzügliche» Speise nun professionell unter die Leute bringen. □



Kibbeh

Kibbeh sind Fleischklösschen aus gehacktem Lammfleisch und Bulgur.

Zutaten

Für den Teig:

- 115 g Bulgur (Hartweizengriess)
- 450 g gehacktes Lammfleisch, mager
- 1 grosse Zwiebel, geraspelt
- 1 EL zerlassene Butter
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, frische Minze zum Garnieren

Für die Füllung:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 225 g gehacktes Lammfleisch
- 50 g Pinienkerne
- ½ TL Pimentpulver
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Jogurt-Dip:

- 600 ml Jogurt
- 2–3 Knoblauchzehen, gepresst
- 1–2 EL frische Minze, gehackt

Zubereitung

Vorbereitung: Backofen auf 190 °C vorheizen. Bulgur in einem Sieb abspülen und das Wasser ausdrücken.

Zubereitung Teig: Das gehackte Lammfleisch, die geraspelte Zwiebel sowie Salz und Pfeffer vermischen und zu einer dicken Masse kneten. Den Bulgur dazu geben und alles vermischen.

Zubereitung Füllung: Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun braten. Das gehackte Lammfleisch zugeben, unter Rühren braun braten, Pinienkerne und Gewürze hinzufügen.

Eine grosse Auflaufform mit Öl bestreichen und den Boden mit der Hälfte der Fleisch-Bulgur-Mischung bedecken. Darauf die Füllung verteilen und dann den Rest der Fleisch-Bulgur-Mischung darüber-schichten. Alles mit einem Löffel fest andrücken. Die zerlassene Butter über das Gericht verteilen und das Ganze 40–45 Minuten im Backofen backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

In der Zwischenzeit für den Dip Jogurt und Knoblauch vermischen, in eine Schüssel geben und mit gehackter Minze bestreuen.

Das fertige Kibbeh mit einem scharfen Messer in Quadrate oder Rechtecke zerteilen und mit frischer Minze garnieren. Servieren mit Reis und dem Jogurt-Dip.