Rezepte 2024 Palästina

Rezepte zum Weltgebetstag 2024

Süß-scharfe Nüsse und Körner
siehe auch da:
https://www.youtube.com/watch?v=ZJ7EG-WmMhI

für 4 Personen
2 EL Rohrohrzucker
2 TL Meersalzflocken
1 EL Olivenöl
¼ TL Aleppo-Chiliflocken
¼ TL Kurkuma
1 TL mildes Currypulver
2 EL Wasser
180g Cashewkerne
2 EL Kürbiskerne
2 EL Sonnenblumenkerne
Olivenöl, Wasser, Zucker, Salz und Gewürze in einem Topf vermischen und erhitzen. Die Kerne dazu geben und etwa 3min bei ständigem Rühren kandieren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gut verstreichen. Die Kerne sollen so wenig wie möglich aneinanderkleben. Bei 160 Grad Umluft im Backofen etwa 15min bis alles goldbraun ist rösten. Vollständig abkühlen lassen. Die Knabberei hält sich in einem festverschlossenen Behälter gut 2 Wochen.

Pitabrot / Khubez
siehe auch da
https://www.youtube.com/watch?v=PS_z5Tu0Mfw

12 Brote
750g Mehl
1 EL Zucker
2 TL Trockenhefe
35g Magermilchpulver
2 TL Salz
2 EL Olivenöl
420ml lauwarmes Wasser

Hefe, Zucker mit 200ml Wasser verrühren und ca. 4min gehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Das Mehl, Milchpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefemischung eingießen und Kneten. Dabei das Olivenöl langsam reinlaufen lassen, etwa 7min kneten. Langsam nun die restlichen 220ml Wasser dazugeben und kneten bis sich der Teig zu einer Kugel formt. Den Teig in eine dünn geölte Schüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehenlassen.
Den Teig in 12 Stücke a 100g teilen. Auf einer bemehlten Fläche zu Kugeln formen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 10min ruhen lassen. Die Teigkugeln mit der Hand flachdrücken, mit dem Nudelholz zu 15-18cm große Kreise ausrollen. Wieder mit einem feuchten Tuch abdecken und 20min gehen lassen. Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen, die Bleche im Ofen erhitzen. Die Pitabrote mit genügend Abstand auf die Bleche legen und 4-5 Minuten backen, bis sie schön aufgebläht und etwas gebräunt sind. Gebackene Pitabrote mit einem Tuch abdecken, damit diese nicht austrockenen.

Süßes

Baklava
siehe auch da – Variante mit Pistazien
https://www.youtube.com/watch?v=SKDOUzsY6ZM

für eine 23 x 23cm Form
Sirup
175g Zucker
1 EL Zitronensaft
250ml Wasser
Baklava
250g gemahlene Walnüsse
¼ TL Zimt
1 Prise Salz
75g geschmolzene, gesalzene Butter
15 Filo Blätter
Für den Sirup Zucker, Zitronensaft und Wasser aufkochen, 5min blubbernd kochen lassen. Komplett abkühlen.
Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Gemahlene Walnüsse mit Zimt und Salz vermischen. Die Form einfetten. 5 Filo Blätter in die Form legen und jedes Blatt mit geschmolzener Butter bepinseln. Die Hälfte der Walnussmischung darauf verteilen. Nun wieder 5 Filo Blätter darauflegen und einzeln mit Butter bepinseln. Den Rest der Walnussmischung einfüllen und die letzten 5 Filo Blätter auflegen, jedes mit Butter

bestreichen. Mit einem scharfen Messer in der Form in Stücke schneiden.
30-40 Minuten backen, bis die Baklava goldbraun und knusprig sind. Die Baklava aus der Form nehmen und mit der Hälfte des Sirups beträufeln. Einige Minuten einziehen lassen und dann den restlichen Sirup darüber geben. Die Baklava komplett abkühlen lassen.

VORSPEISEN / MAZZEH

Hummus

Siehe auch da:
https://www.youtube.com/watch?v=65ibAj_UaAs
Zutaten für 6 Personen:
250 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht mit der doppelten Menge Wasser einweichen)
1 T L Natron
1,5 l Wasser
270 g Tahin (Sesampaste)
60 ml Zitronensaft
4 zerdrückte Knoblauchzehen
100 ml Eiswasser (kaltes Wasser mit Eiswürfeln)
Salz

Kichererbsen abtropfen und mit dem Natron in einem Topf bei starker Hitze ca. 3 Minuten bei ständigem Rühren anrösten. Das Wasser angießen, aufkochen und die Kichererbsen ca. 20 Minuten garen. Regelmäßig den Schaum abschöpfen. Die Kichererbsen sind gar, wenn sie zwischen 2 Fingern leicht zerdrückt werden können. Sobald sie gar sind, über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Dann Tahin, Zitronensaft, Knoblauch und 1 ½ TL Salz einmischen. Als letztes die 100 ml Eiswasser langsam dazu gießen und gut mixen, bis das Hummus schön glatt und cremig ist.

Labneh
ergibt ca. 500g

Siehe auch da_
https://www.youtube.com/watch?v=Lb6NQmk2_qY

900g griechischer Joghurt 1 TL Salz
Olivenöl zum übergießen

Joghurt mit dem Salz in einer Schüssel verrühren. Eine tiefe Schüssel oder Topf mit einem Passiertuch oder Geschirrhandtuch auskleiden. Den Joghurt in die ausgekleidete Schüssel geben. Die Ecke zusammen nehmen, zusammendrehen und zusammenbinden. Das Bündel über die tiefe Schüssel hängen und 24 – 36 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen lassen. Es soll eine trockene Masse entstehen. Das Labneh hält sich in einem Einmachglas (sterilisiert) mit Olivenöl bedeckt bis zu 2 Monate im Kühlschrank.

Labneh Bällchen

ergibt ca. 20 Bällchen
Siehe auch da:
https://www.youtube.com/watch?v=l_-PUZ4nzGI
500g Labneh
1 ½ ELChiliflocken
3 Zweige Thymian
2,5 EL Za´atar
ca. 500ml Olivenöl

Jeweils ca. 20g Labneh mit leicht geölten Händen zu Bällchen rollen. Diese auf ein mit einem Handtuch belegten Backblech legen. Die fertigen Bällchen für einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Ein großes Glas oder ein verschließbarer Behälter mit der Hälfe des Olivenöls befüllen. Die Bällchen einfüllen und mit dem restlichen Olivenöl übergießen. Die Thymianzweige dazugeben. In den Kühlschrank stellen.
Vor dem Servieren die Bällchen aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 1 Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann in die Hälfte der Bällchen in Za´atar wälzen. Die andere Hälfe in Chiliflocken. Noch etwas im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Verspeisen Zimmertemperatur annehmen lassen.

Chiliwürzpaste / Shatta für 1 mittelgroßes Glas

250g rote Chilischoten
3 EL Apfelessig
1 EL Zitronensaft
1 EL Salz
Olivenöl zum Auffüllen

Die Chilischoten von Kernen und Stielen befreien (bitte danach gründlich die Hände waschen! Sonst brennt es sehr wenn die Finger an die Augen kommen.). Chilis in sehr dünne Ringe schneiden. Mit dem Salz in ein ausgekochtes (sterilisiertes) mittelgroßes Glas füllen und fest verschließen. Das Glas geht für 3 Tage in den Kühlschrank.
Dann die Chilis abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Den Zitronensaft und den Essig einfließen lassen und gut vermischen. Die entstandene Paste wieder in das Glas füllen und mit Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank aufbewahren. Die Paste hält mindesten 4 Tage. Passt zu Eiern, Gemüse, Fisch und Fleisch.

Gaza Avocados für 4 Personen

2 Avocados
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote gehackt
0,5 Zitrone, davon Saft
2 EL griechischer Joghurt
2 EL Olivenöl
1 TL Sesam
Salz, Pfeffer, Sumak und Olivenöl zum beträufeln

Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Den Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl hineingeben und gut vermischen. ¾ TL Salz und ½ TL Pfeffer drüberstreuen und unterrühren. Abschmecken, gegeben falls noch etwas Salz oder Zitronensaft hinzufügen. In eine Servierschale geben, mit Sesam und Sumak bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln.

Zucchini, Knoblauch und Joghurt / M´tawameh
für 4 Personen als Dip oder Beilage

2 EL Olivenöl
800g Zucchini in 1cm große Würfel 1 Zwiebel fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen zerdrückt ½ TL getrocknete Minze
1 TL rosa Pfefferkörner zerstoßen 200g griechischer Joghurt
Salz

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, Zucchini und ½ TL Salz dazugeben. Weitere 10min garen, bis das Gemüse weich ist. Abkühlen lassen. Den Joghurt mit dem Knoblauch und einem ¼ TL Salz verrühren. Die Zucchini unter den Joghurt ziehen. Auf einer Platte anrichten und mit Minze und rosa Pfeffer bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Falafel
siehe auch da:
https://www.youtube.com/watch?v=4bRgv0O4Jeg

Zutaten ergeben ca. 16 Bällchen:

250 g getrocknete Kichererbsen
15 g Minzblätter gehackt
25 g glatte Petersilie gehackt
2 zerdrückte Knoblauchzehen
25 g Korianderblätter gehackt
300 g feingehackte Zwiebel
1 TL Chiliflocken
1¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
1¼ TL fein zerstoßenen Korianderkörner
¾ TL Natron
1 EL gemahlener Sumach (Zitronensaft)
1 EL heller Sesam
1½ TL Salz
800 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren

Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen. Mit Minze, Petersilie, Knoblauch, Koriander und den Zwiebelwürfel vermengen. Die Hälfe der Masse in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feuchten, breiigen Paste verarbeiten. Mit der zweiten Hälfe genauso verfahren. Beide entstandenen Pasten in einer großen Schüssel mit Chiliflocken, Kreuzkümmel, Korianderkörnern und Natron gut vermengen. Aus jeweils 2 EL der Masse mit feuchten Händen Bällchen formen. Auf ein Backblech legen und die Oberseite der Falafel mit dem Sesam bestreuen. Den Sesam etwas andrücken, damit er beim frittieren nicht abfällt.

In einem mittelgroßen Topf (ca. 20 cm Durchmesser) etwa 7cm hoch Sonnenblumenöl erhitzen, bis es siedet. Die Falafel portionsweise (ca. 4 Stück) ca. 5-6 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alle Falafel fertig sind, sofort servieren.

Dazu Pitabrot?
https://www.youtube.com/watch?v=PS_z5Tu0Mfw

SÜßES
Sesamkringel / Ka´ak Al Quds
z.B. so:
https://www.youtube.com/watch?v=aV_hzyGzK0Y

die sind größer…
https://www.youtube.com/watch?v=F3PSHYxjmq4

Zutaten für 6 Stück:
500 g Mehl
1 EL Trockenhefe
2½ EL Zucker
2 EL Magermilchpulver
1 TL Backpulver
3 EL Sonnenblumenöl
270 ml lauwarmes Wasser
Salz

Topping:
60 g heller Sesam
1 Ei
2 EL Milch

Einen Vorteig aus der Trockenhefe, Zucker und 120 ml Wasser ansetzen und 5 Minuten gehen lassen. Mehl, Milchpulver, 2½ TL Salz, Backpulver in einer Rührschüssel vermischen und die Hefemischung dazugeben und kneten. Das Öl und das restliche Wasser langsam einfließen lassen und den Teig kneten, bis sich eine glatte Kugel geformt hat. Abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Mit der Faust die Luft rausdrücken und den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 6 Stücke zerteilen. Alle Stücke zu Kugeln formen unter einem Tuch 10 Minuten ruhen lassen. Mit einem Finger ein Loch in die Mitte bohren und den Teig in die Länge zu einem ovalen Ring ziehen. Die Kringel auf Backpapier legen, zudecken und 15 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Sesam in einer flachen Schale verteilen. Ei mit Milch verquirlen. Die Kringel mit der Eimischung bestreichen und sie anschließend in den Sesam legen. Mit der Sesamseite nach oben auf ein Backblech legen und 15 Minuten backen, bis sie kräftig gebräunt sind.

Kubez el tahineh (Süße Tahin-Schnecken)
oder so formen:
https://www.youtube.com/watch?v=Y5qvcaXdb3c

Zutaten für 18 – 20 Stück:
Teig:

3 TL Trockenhefe
2 TL Zucker
220 ml lauwarme Milch
600 g Mehl
1 TL Salz
150 g zerlassene Butter
2 Eier
etwas Olivenöl
Füllung:
200 g Zucker
240 g Tahin
2 TL Zimt
Topping:
2 Eigelb
2 TL heller Sesam

Trockenhefe, Zucker und Milch zusammen mischen und gut verrühren. Gehen lassen, bis die Mischung Blasen wirft (ca. 5 Minuten). Das Mehl mit dem Salz vermischen und auf kleinster Stufe mit dem Knethaken verrühren. Dabei die Hefemischung langsam eingießen. Die zerlassen Butter dazu geben und 1 Minute kneten. Dann nacheinander die Eier hinzugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Minuten kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Eine Schüssel dünn mit Olivenöl auspinseln. Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel geben und hin und her rollen. Die Teigkugel soll von dem Olivenöl komplett überzogen sein. An einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Der Teig soll sich verdoppelt haben. Für die Füllung Zucker und Zimt gut vermischen. Den Teig nach dem Gehen halbieren und auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (ca. 35 x 50 cm). Das Tahin auf die Teigplatten träufeln und glattstreichen (am Rand 1 cm

freilassen). Den Zimtzucker darüber streuen und ca. 10 Minuten stehen lassen, so dass der Zucker feucht aussieht. Die Teigplatte von der Längsseite aus aufrollen. Von der so entstandenen Rolle die Enden etwa 2 cm breit abschneiden. Dann die Rolle in ca. 4,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben, mit der Schnittkante nach oben, zwischen den Händen vorsichtig in ca. 8 cm große Kreise flach drücken. Mit einem Küchenhandtuch abdecken und noch einmal ca. 15 Minuten ruhen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Bei 160 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen. Die Schnecken sollten eine goldbraune Farbe haben.

Fatayer
siehe auch da:
https://www.youtube.com/watch?v=amsl_0hGSDE

oder da:
https://www.youtube.com/watch?v=Ung23dq4yF4

(gefüllte Teigtaschen)
50 Stück (Kugeln à 30-35 g)
Teig
1 kg Mehl
wenig Hefe
4-5 dl Wasser
1½ TL Salz

• Mehl und Salz in eine Schüssel geben • mischen • wenig Hefe «hineinbröckeln» • Wasser nach und nach beige ben und zu einem geschmeidigen Teig kneten • mit einem feuchten Tuch zudecken • ums Doppelte gehen lassen.

Fleischfüllung
300-400 g Rindfleisch, gehackt
200 g Zwiebeln
250 g Tomaten
200 g Peperoni
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
2 TL Paprikapulver, scharf
2 EL Tomatenpüree
2 EL Granatapfelsirup
Salz, Pfeffer
wenig Sonnenblumenöl in einem Schälchen bereitstellen
• Zwiebeln, Tomaten, Peperoni und Knoblauch fein schneiden oder im Mixer zerkleinern
• Fleisch in eine Schüssel geben
• Gemüsemix, fein geschnittene Petersilie und übrige Zutaten (ohne Sonnenblumenöl) beigeben, durchkneten.
• Teig in Stücke à 30-35 g schneiden
• Bällchen formen • auf ein mit Blechrein belegtes Blech geben • Hände im Sonnenblumenöl befeuchten und die Teigbällchen zu dünnen Rondellen drücken
• etwas Fleischfüllung in die Mitte geben • von vier Seiten Rand darüber ziehen. oder für Halbmonde • Füllung auf die eine Hälfte jeder Rondelle geben • mit der anderen Teighälfte verschließen.
Backen: unterste Schiene, ca. 8 Min. bei 250 °C (Umluft), evtl. 2-3 Min. auf mittlerer Schiene fertig backen (Fatayer sollten leicht braun sein).
Varianten mit Spinat: Spinat (frisch oder gefroren) andämpfen • mit Salz, Pfeffer, Zatar würzen • füllen und backen, siehe Fleischfüllung (frischen Spinat vor dem Einfüllen ausdrücken!). ohne Füllung: Olivenöl, Zatar und wenig Salz auf die Teigrondellen geben • backen wie gefüllte Teigtaschen

Maamul

siehe auch da
https://www.youtube.com/watch?v=_E1lewil8bI

bzw. da:
https://www.youtube.com/watch?v=SqitQkXheic

ca. 30 Stück
Teig
200 g Mehl
50 g Hartweizengriess
2 EL Puderzucker
Hefe (sehr wenig)
125 g Butter
4 EL Orangenblütenwasser und/oder Rosenwasser
ca. 4 EL Wasser
Trockene Zutaten in eine Schüssel geben, Hefe «hineinbröckeln» und mischen. Butter schmelzen, etwas auskühlen lassen. Flüssige Butter und Rosen-und/oder

Orangenblütenwasser beifügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig mit einemmfeuchten Tuch zudecken und mindestens 1 Std. gehen lassen.

Füllung
125 g Datteln, entsteint
1 EL Öl (neutral)
1 EL Orangenblütenwasser / Rosenwasser
Nach Belieben Zimt, Anis

Datteln entsteinen, in grobe Stücke schneiden und in einem grossen Sieb über einer Pfanne mit Wasser «dämpfen», damit sie besser verarbeitet werden können. Alle Zutaten mischen und durchkneten. Formen und füllen Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen, mit dem Finger eine Vertiefung drücken, Füllung hineingeneben, Kugel verschließen und flachdrücken, auf die Arbeitsfläche «aufschlagen», auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Backen: 15-20 Minuten bei 180°C (Maamul sollten nicht zu viel Farbe annehmen).