

ARD¹ Buffet

MEDITERRAN - ORIENTALISCH -
ASIATISCH

WELTKÜCHE

Mit den besten
Rezepten von
JACQUELINE
AMIRFALLAH



ZS VERLAG



Das Erste

- In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die
2. Bockshornkleeblätter ausdrücken und mit anbraten. Etwas abkühlen lassen.
3. Eier und Mehl in einer Schüssel gründlich mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Die Zucchiniraspel sehr gut ausdrücken, zur Eier-Mehl-Mischung geben. Zwiebel-Bockshornklee-Mischung und Petersilie untermischen. Mit 1 Prise Chiliflocken und Salz würzen. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Milch dazugeben.
4. Den Backofen auf 70°C vorheizen. Für den Salat die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen und häuten. Das Tomatenfruchtfleisch vierteln. Tomaten mit etwas Zitronensaft und dem Olivenöl mischen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.
5. Das restliche Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen backen. Auf einem Teller im Backofen warm halten.
6. Für die Schnittlauchcreme den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch und Crème fraîche mischen, die Creme mit Salz abschmecken.
7. Die ZucchiniPfannkuchen mit dem Tomatensalat und der Schnittlauchcreme servieren.



BESTE ZUTATEN AUS ASIEN UND DEM ORIENT

ASIATISCHE FRISCHE UND AROMENVIELFALT

Die Küche Asiens ist ebenso vielfältig wie die Regionen, in denen sie gekocht wird. Thailand, Japan, China, Indien – jedes Land und jede Region schöpft aus einem Füllhorn an unterschiedlichen Gewürzen, Kräutern und Gemüsen, die variantenreich verarbeitet und genossen werden. Eine Klammer, die um die „eine“ asiatische Küche passen würde, lässt sich unmöglich finden. Essen bedeutet im asiatischen Raum viel mehr als nur reine Nahrungsaufnahme. Man geht davon aus, dass der Mensch sich nur wohlfühlen kann, wenn er gut und ausreichend zu sich genommen hat – und dafür wird Sorge getragen. Diese Wertschätzung der Ernährung geht sogar über die Grenzen des Lebens hinaus: Selbst den Geistern der Toten werden Köstlichkeiten dargeboten. Grundlage und Hauptnahrungsmittel der oft armen Bevölkerung ist **Reis**. China ist der größte Exporteur von Reis weltweit. Jasminreis, auch Duftreis genannt, wird vor allem im nördlichen Thailand angebaut und begleitet hier jede Speise. Charakteristisch für die Küche Thailands ist Frische: Für Thai-Currys, Suppen oder Thai-Snacks werden hauptsächlich **Gemüse** und **Kräuter** verarbeitet und mit **Gewürzen** verfeinert. Der frische Geschmack von **Ingwer**, **Koriander** und **Limette** findet häufig scharfe Begleiter in Form von **Knoblauch**, **Zitronengras** und **Chili**. Zu Pasten verrührt, bilden sie die Grundlage für die allerorts beliebten Currys, gern in Kombination mit der sämigen Süße von **Kokosmilch**.

Typisch für die asiatische Küche ist **Soja**: als Keimlinge, den **Sprossen**, oder zu einer festen Masse gepresst, dem **Tofu**. Gekocht oder gebraten, ist Tofu eine beliebte Zutat in vielen Gerichten und gleicht als Einweißlieferant das Defizit von überwiegend vegetarischer Ernährung aus.

Gekocht wird in den meisten asiatischen Ländern mit Vorliebe im **Wok**: Gemüse, Fleisch, Kräuter und Gewürze werden in Öl kurz gebraten, häufig mit Kokosmilch abgelöscht, fertig. Vitamine und Inhaltsstoffe werden bei dieser Zubereitungsart beinahe vollständig erhalten, was auch erklärt, warum sich die asiatische Küche hierzulande bei Ernährungsbewussten großer Beliebtheit erfreut.

GERICHTE AUS 1001 NACHT

Bunt, märchenhaft und voller köstlicher Gerüche: Der Orient mit seiner verzauberten Exotik zieht uns Europäer seit jeher in seinen Bann. Er erstreckt

sich über Afrika und Asien, umfasst die nordafrikanischen Maghreb-Staaten sowie den Nahen Osten. Die überwiegend muslimische Bevölkerung verzichtet größtenteils auf Schweinefleisch, weshalb vor allem **Lamm**, **Hülsenfrüchte** und frisches **Gemüse** auf der Speisekarte stehen. Grundzutaten sind **Reis**, **Bulgur** oder **Couscous**, aus Hartweizen gewonnenem Weizenschrot oder -grieß, der über Dampf gegart wird. Vor allem im Nahen Osten wird zu Hauptgerichten gern dünnes **Fladenbrot** gereicht, das je nach Region Yufka, Lafa, Tabun, Markuk oder Schrak genannt wird. Der einfache Yufka-Teig aus Mehl, Wasser und wenig Salz, dient in dünne Teigschichten ausgerollt und mehrmals zusammengefaltet, süß und salzig als knuspriger Mantel für feine Füllungen. Die feinwürzige Aromatik orientalischer Gerichte, Eintöpfe und Pasten ist das Produkt einer harmonischen Komposition vieler unterschiedlicher Gewürze. Frische **Kräuter** wie **Minze** und **Koriander** verleihen jedem noch so einfachen Gericht würzige Frische. Die mitunter sehr scharfen Speisen bekommen einen ausgleichenden Gegenpart in feinsäuerlichem **Joghurt**, der gleichzeitig als Eiweißquelle dient.

Die süße Seite des Orients reicht von der sirupgetränkten Üppigkeit Persiens bis zur feinen Backkunst Syriens. Verwendet werden hier mit Vorliebe **Pistazien**, die in dieser Region besonders gut gedeihen. Für Süßes und Salziges wird **Granatapfel** verwendet, nach dessen angenehm-säuerlich schmeckenden Kernen mittlerweile weltweite Nachfrage besteht.

Die traditionellen Zubereitungsarten mancher Gerichte erinnern immer noch an das Nomadenvolk früherer Zeiten. In reichlich Salz haltbargemachte **Zitronen** sind typisch für die Küche Marokkos. Die Tajine, ein kuppelförmiger Schmortopf, wurde traditionell in Holzkohlefeuer gesetzt und ihr Inhalt darin lang und schonend gegart. Anschließend bedienten sich Familie und Gäste direkt aus dem oft reich verzierten Gefäß.

