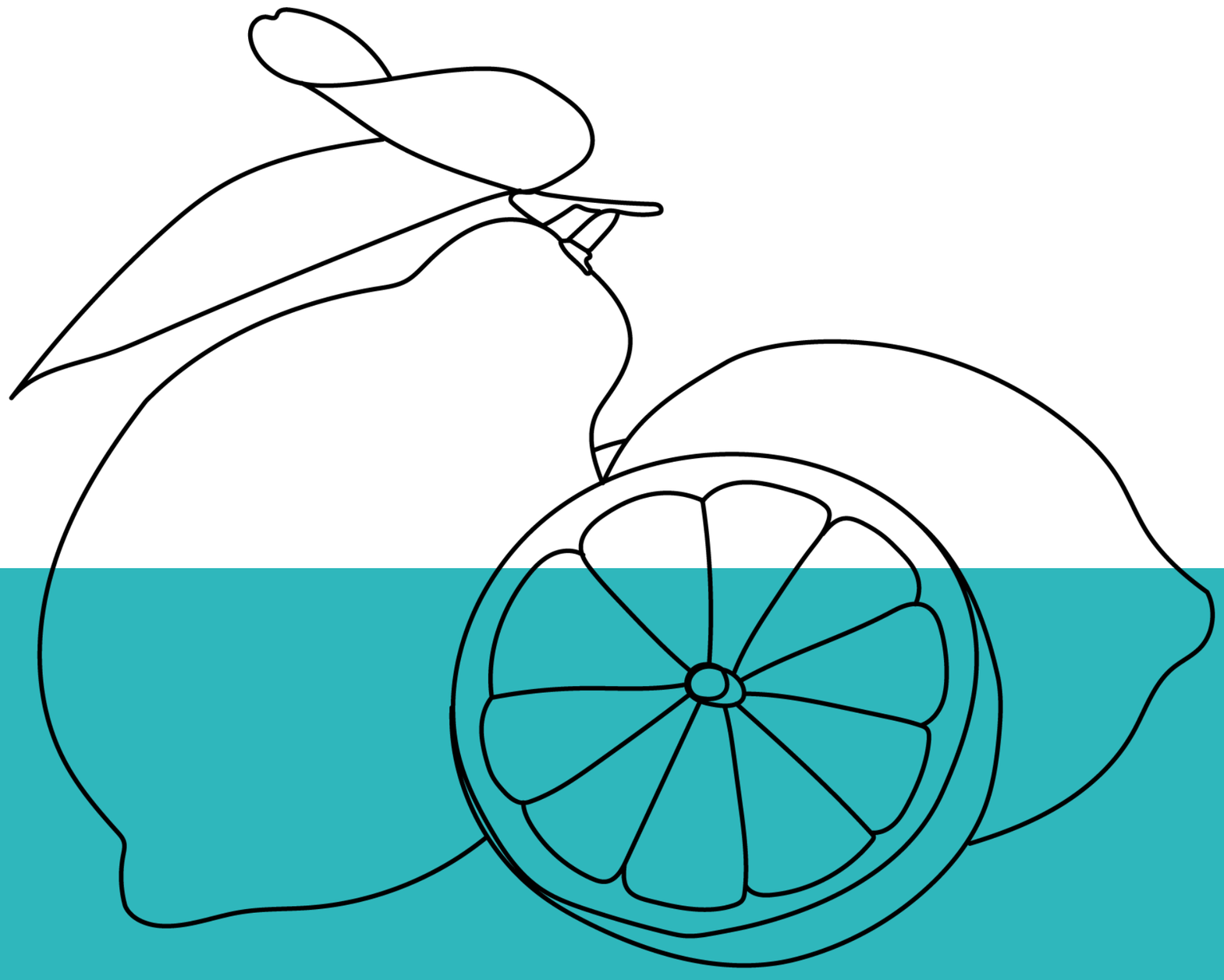
LEBANESE COOKING DAYS
Silvana Sayegh | Breitscheidstr. 49
70176 Stuttgart
hello@lebanesecookingdays.de

@libanesische_rezepte

lebanesecookingdays.de



DIE BESTEN REZEPTE

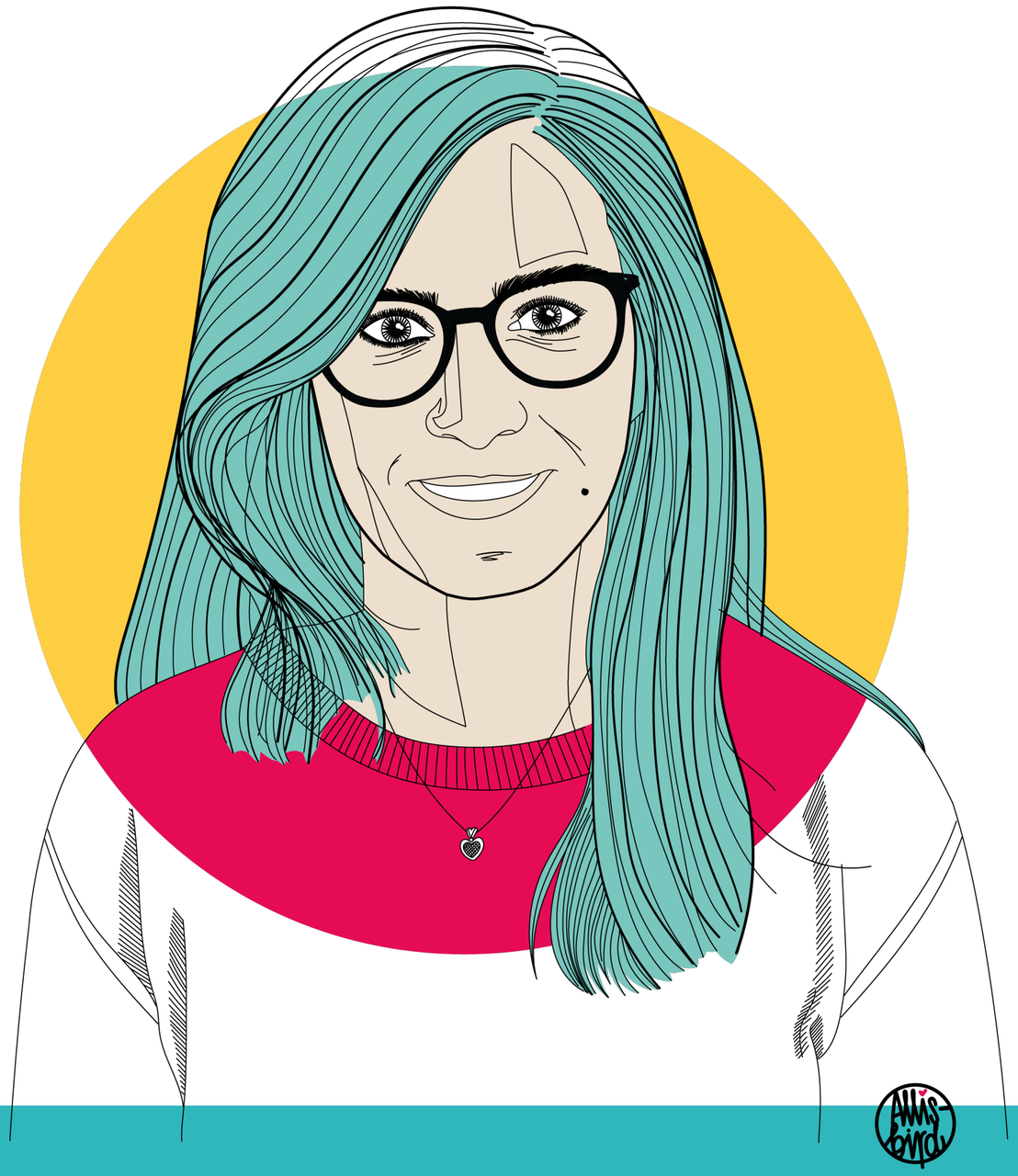
Mit Tahini

LEBANESE COOKING DAYS

LEBANESE COOKING DAYS
Silvana Sayegh | Breitscheidstr. 49
70176 Stuttgart
hello@lebanesecookingdays.de

@libanesische_rezepte

lebanesecookingdays.de



HALLO!
Marhaba

Ich bin Silvana, Die Köchin hinter Lebanese Cooking Days.
Ich bin Journalistin aus dem Libanon und lebe schon einige Jahre in Stuttgart.
Ich möchte dich gerne in eine kulinarische Reise in den Libanon mitnehmen.

Hier findest du typische libanesische Rezepte, die du mit Tahini kochen kannst. Sesampaste kannst du mittlerweile in allen Supermärkten finden. Je nach Marke müssen diese Rezepte leicht angepasst werden!

Achtung: Die Sesampaste vor dem Kochen sehr gut verrühren, sodass sich der Bodensatz löst und verteilt.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Deine Silvana

LEBANESE COOKING DAYS

HUMMUS

Kichererbsenpüree

Zutaten für 2 Personen

250 g gekochte Kichererbsen (oder aus der Dose)
30 ml kaltes Kochwasser
Saft von 1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
2 EL Tahini
3 EL Olivenöl

Als Topping:

- Ganze Kichererbsen
- Eine Handvoll Pinienkerne
- Paprikapulver
- Zaatar-Mischung

Vorbereitung

- 100 g Kichererbsen über Nacht einweichen und kochen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Alternative: Eine Dose (ca.250 g) gekochte Kichererbsen kaufen.

Zubereitung

- Kichererbsen mit 2 EL Kochwasser, Salz, Zitronensaft und Knoblauch in einem Mixer pürieren.
- Die Sesampaste dazugeben und nochmal pürieren.
- Falls die Masse zu trocken ist, ein paar Löffel kaltes Wasser oder einen Eiswürfel mitpürieren.
- Abschmecken und mit Olivenöl servieren.

Du kannst das Rezept auch machen, ohne die Kichererbsen zu pürieren, mit gebratenen Pinienkernen als Topping!

Teile die Ergebnisse gerne auf Instagram/Facebook und verlinke mich!

BABA GHANNOUJ

Auberginenpüree

Zutaten für 4 Personen

- 2 Auberginen
- 2 El Sesammus (Tahina)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Jogurt (optional)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- Etwas Petersilie und Granatapfelkerne zum Dekorieren
- Olivenöl

Vorbereitung

- Den Backofen auf 220 °C vorheizen, die Auberginen waschen und mit einem Messer einstechen und auf dem Backblech im Ofen 40 Minuten backen. Immer wieder drehen, bis sie von allen Seiten angebrannt sind. Alternative: auf dem Gasherd rösten.

Zubereitung

- Die lauwarmen Auberginen schälen und das Fruchtfleisch kurz passieren, bis kein Wasser mehr abtropft.
- Die Auberginen mit der Gabel zerdrücken und mit Jogurt, Tahina und dem Zitronensaft mischen. Alternative: im Mixer kurz mixen.
- Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zum Auberginenpüree geben, dann mit Salz abschmecken.
- Mit Petersilie, Olivenöl und Granatapfelkernen servieren.

Teile die Ergebnisse gerne auf Instagram/Facebook und verlinke mich!

TARATOR
Sauce

Diese Sauce wird typischerweise zu Falafel gegessen. Man kann sie aber auch zu Fisch, Kebab und gebackenem Gemüse essen.

Zutaten für 4 Personen

80 ml Tahini (Sesammus)
ca. 60 ml Wasser je nach Tahini-Marke
60 ml Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Salz

Zubereitung

- Für die Sauce alle Zutaten in eine Dose mit dichtem Deckel geben, schließen und gut schütteln.
- Bei Bedarf Wasser dazugeben, bis die Konsistenz von Joghurt erreicht ist.

- Alternativ kann man Tahini und Wasser in eine Schlüssel geben, beides mit einer Gabel verrühren und danach Zitrone, Salz und Knoblauch untermischen.
- Tahini reagiert erstmal komisch auf die Flüssigkeit und trennt sich, aber man muss dran bleiben und rühren, bis die Zutaten wieder homogen sind.

Teile die Ergebnisse gerne auf Instagram/Facebook und verlinke mich!

SELEK
Mangoldstiele

Zutaten für 2 Personen

1 Bund Mangold
3 EL Tahini
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Salz
2 EL Wasser
Olivenöl

Zubereitung

- Die Stiele in Scheiben von 1 cm schneiden und 5 Minuten in kochendem Wasser kochen, danach mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- Die Knoblauchzehe schälen und die Zitrone pressen.
- Die Sesampaste mit Zitronensaft, Knoblauch und Salz mischen.
- Das Wasser dazu geben und verrühren, bis die Sauce homogen wird. Sie sollte etwas fest sein. (Probieren und eventuell mehr Salz oder Zitrone dazu geben).
- Die gekochten Stiele drauf geben und mischen.
- Mit Olivenöl beträufeln und mit Fladenbrot genießen.

Teile die Ergebnisse gerne auf Instagram/Facebook und verlinke mich!

FATTEH
Bowl

Zutaten für 4 Personen .....

300 g Joghurt oder Soja-Jogurt
200 g Kichererbsen (gekocht)
1 Fladenbrot oder 2 Tortillas
1 EL Tahini (Sesampaste)

1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Salz
2 EL geröstete Pinienkerne oder Cashewnüsse

Zubereitung .....

Das Fladenbrot klein schneiden und im Backofen bei 180 Grad Umluft 5 Minuten rösten.
Die Kichererbsen in Wasser aufkochen bzw. aufwärmen.

Joghurt mit Tahini, Knoblauch, Zitronensaft und Salz vermengen.
Ein paar Esslöffel des Kichererbsenwassers mit in die Sauce geben und die Kichererbsen abtropfen lassen.

Die Nüsse kurz in Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind.
Die Kichererbsen in die Sauce geben und mit Brot und Nüssen garnieren.

Variante: 1 Aubergine in Würfel schneiden und frittieren oder mit 2 EL Olivenöl mischen und 20 Minuten backen und in die Sauce geben!

Teile die Ergebnisse gerne auf Instagram/Facebook und verlinke mich!

HALEWE

Süßspeise

Zutaten für 4 Personen

80 g Puderzucker
60 g gemahlene Mandeln
80 g Tahini
1 TL Rosenwasser
Eine Handvoll Pistazien oder Schokotropfen

Zubereitung

- Zucker, Mandeln, Rosenwasser und Sesampaste mischen, bis eine Masse entsteht.
- Die Pistazien zerkleinern und dazu geben.
- Eine kleine Plastikdose oder Backform mit Öl einfetten. Einen Löffel zerkleinerte Pistazien in die Form geben und die Tahini-Zucker-Masse daraufgeben und pressen.
- Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, danach auf einen Teller stürzen und mit Brot genießen!

Für die Variante mit Schokolade:
Einen EL Kakao mit dem Zucker mischen. Schokotropfen anstatt Pistazien in die Form geben und dann die Masse daraufpressen.

Teile die Ergebnisse gerne auf Instagram/Facebook und verlinke mich!

DATTELN

Süßspeise

Zutaten für 4 Personen

Eine Handvoll Datteln
Ein paar Löffeln Sesammuss (Tahini)
Eine Handvoll Mandeln oder Walnüsse
1 EL Zerkleinerte Pistazien
Rosenblätter (optional)

Zubereitung

- Die Datteln entkernen.
- Mit Tahini und Mandel oder Walnuss ausfüllen.
- Mit Tahini beträufeln und mit zerkleinerten Pistazien und Rosenblättern dekorieren.

Teile die Ergebnisse gerne auf Instagram/Facebook und verlinke mich!

LEBANESE COOKING DAYS
Silvana Sayegh | Breitscheidstr. 49
70176 Stuttgart
hello@lebanesecookingdays.de

@libanesische_rezepte

lebanesecookingdays.de

UND MEHR

Rezepte

Gefallen dir diese Rezepte und willst du mehr?

Wenn du gerne mehr Rezepte lernen möchtest, kannst du meine **online-Kochevents besuchen** und mehr als nur Kochen erleben.

Bestelle eine Kochbox und erlebe den Libanon mit allen Sinnen!

LEBANESE COOKING DAYS

IMPRESSIONEN

aus dem Libanon

- Der Libanon ist sehr vielfältig: Das **Libanon-Gebirge**, Namensgeber des Libanon, läuft parallel zur Mittelmeerküste. Der höchste Gipfel ist 3088 m hoch.
- Östlich des Libanongebirges liegt die **Bekaa-Ebene**. Eine Hochebene, wo die Römern Wein und Weizen angebaut haben.
- An der Grenze mit Syrien läuft das Gebirge **Anti-Libanon**.
- Nur eine Wüste gibt es im Libanon **nicht**!
- Historisch gilt der Libanon als Rückzugsgebiet verfolgter religiöser Minderheiten, was ihm seine **religiöse Vielfalt** gibt.
- Der Libanon ist so **groß** wie 1/3 von Baden-Württemberg!
- Das Libanesische ist ein **arabischer Dialekt**. Libanesen sprechen aber auch Französisch und English.
- Die Libanesische **Küche** ist abwechslungsreich und sehr gesund.
- Die **bekanntesten Gerichte** sind: Taboule, Falafel, Hummus und Baba Ghannouj.
- Libanesisch **Kochen** heißt: wenig Fleisch und Fett, viel Gemüse, milde Kräuter und kleine Teller zum Teilen und langsam genießen!

lebanesecookingdays.de

LEBANESE
COOKING DAYS

wünscht

GUTEN APPETIT.

LEBANESE COOKING DAYS

Silvana Sayegh | Breitscheidstr. 49

70176 Stuttgart

hello@lebanesecookingdays.de

@libanesische_rezepte

lebanesecookingdays.de