

**Audi** BKK

# Orientalischer Genuss.

Gesunde Rezepte aus  
der Levante-Küche.



**Zuhören** ist unsere  
stärkste Leistung.



# Aromen und Geselligkeit.

## Kulinarisches Erlebnis

Falafel, Hummus und Shakshuka – Gerichte aus der Levante-Küche sind vielfältig, farbenfroh und aromatisch. Der Begriff Levante bezeichnet den östlichen Teil des Mittelmeeres und dort haben auch die Speisen ihre Wurzeln. In Ländern wie Israel, Jordanien und Syrien wird unkompliziert, abwechslungsreich und vor allem sehr gesund gekocht. Und zu Recht beeinflussen und bereichern die kulinarischen Einflüsse sowie modernen Interpretationen der arabischen Küche auch hier immer mehr unsere Esskultur.

## Die richtigen Zutaten

Frische und natürliche Zutaten stehen im Mittelpunkt der Levante-Küche. Fleisch spielt eher eine Nebenrolle, dafür werden hauptsächlich Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Linsen sowie Gemüse und Obst verarbeitet. Für die vielfältigen Aromen sorgen exotische Gewürze und Kräuter, wie zum Beispiel Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom. Auch Tahini verleiht den Speisen eine orientalische Note. Die würzige Paste stammt aus der arabischen Küche und besteht aus gemahlenden Sesamkörnern. In der Levante-Küche werden hauptsächlich pflanzliche Fette eingesetzt. Diese sind mehrfach ungesättigt und dadurch bekömmlicher sowie gesundheitsfördernd. Viele der Gerichte sind zudem sehr ballaststoffreich und wirken sich positiv auf den Insulinspiegel aus.

## Schonende Zubereitung

Die Kunst bei der Levante-Küche ist es, sich bei der Art der Zubereitung nicht zu weit vom Ausgangsprodukt zu entfernen. Daher werden in erster Linie Zutaten verwendet, die naturbelassen und nicht vorbehandelt sind. Diese werden schonend und nur mit geringer Hitze einwirkung zubereitet. So bleiben wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erhalten. Daher punkten die Gerichte meist mit einer kurzen Zubereitungszeit und eignen sich auch für die schnelle Küche.

## Mahlzeiten zelebrieren

Nicht nur die Geschmacksvielfalt ist etwas ganz Besonderes, sondern auch die Genusskultur. Ein wesentlicher Teil der fernöstlichen Küche ist das gemeinsame Kochen und Essen, auch unter dem Begriff „Balagan“ zusammengefasst. Dieser bedeutet eigentlich Chaos und Unordnung, meint in der modernen Küche aber eher ein positives Durcheinander. Denn traditionell werden mehrere verschiedene Gerichte gleichzeitig auf den Tisch gestellt. Jeder entscheidet dann selbst, was und wie viel auf seinen Teller kommt. So entsteht eine ungezwungene, stressfreie Atmosphäre am Tisch und das Essen wird gemeinsam zelebriert und genossen. Lassen Sie sich von unseren weltoffenen Rezepten und den vielfältigen Aromen überzeugen.

## Falafel mit Roter Bete

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**

- > 2 Rote Beten
- > 2 Knoblauchzehen
- > 200 g gekochte Kichererbsen
- > 50 g Cashewkerne
- > 30 g gehackte Pistazien
- > 2 Eier
- > ½ TL Kreuzkümmelsamen
- > 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- > Salz, Pfeffer
- > 4 Stiele Minze
- > 300 g griechischer Joghurt
- > 3 EL Olivenöl
- > 1 TL schwarzer Sesam
- > gemahlener Koriander

### Zubereitung:

Rote Beten und Knoblauch schälen. Beides sehr fein würfeln und zusammen mit den Kichererbsen, Cashewkernen und Pistazien pürieren. Eier dazugeben und alles mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Das geht am besten mit angefeuchteten Händen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Falafels auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 30 Minuten backen. Den Joghurt mit fein geschnittener Minze, Olivenöl, Sesam und Koriander dekorieren und zu den Falafelbällchen reichen.

### Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 530 kcal, Kohlenhydrate 40g, Eiweiß 22 g, Fett 31 g



## Gebackener Blumenkohlsalat

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**

- > 1 Blumenkohl
- > 2 EL + 60 ml Olivenöl
- > Salz und Pfeffer
- > 70 g alter Cheddar
- > 100 g Weintrauben
- > 30 g Datteln
- > 30 g Haselnüsse
- > 20 g Petersilie
- > 2 EL Essig
- > 1 TL süßer Senf

### Zubereitung:

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und mit 2 EL Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben. Den Blumenkohl ca. 25 Minuten im Ofen garen. Den Käse in kleine Würfel und die Weintrauben in Hälften schneiden. Datteln, Haselnüsse und Petersilie grob hacken. 60 ml Olivenöl, Essig und Senf zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Röschen goldbraun sind, den Blumenkohl aus dem Ofen holen. Kurz vor dem Servieren alle Zutaten und das Dressing vermischen. Lauwarm oder kalt servieren.

### Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 410 kcal, Kohlenhydrate 14g, Eiweiß 10g, Fett 34g

## Hummus // Kichererbsenmus

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**

- > 1 Dose Kichererbsen (à 450 ml)
- > 2-3 EL Tahini
- > 1 Knoblauchzehe
- > 3-4 EL Olivenöl
- > Saft und Abrieb von 1 Zitrone
- > Salz und Pfeffer
- > Kreuzkümmel
- > 75 ml Wasser
- > Koriandergrün oder glatte Petersilie

**Zubereitung:**

Saft der Zitrone, Knoblauch, ½ TL Salz und Tahini mit dem Rührstab oder im Mixer mixen. Dann das kalte Wasser und 50 ml Kichererbsenwasser zugeben, danach die Kichererbsen, Olivenöl und Kreuzkümmel. Schön cremig mixen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Mit Koriandergrün oder glatter Petersilie garnieren.

**Nährwertangaben pro Portion:**

Kalorien 308 kcal, Kohlenhydrate 18,2 g, Eiweiß 9 g, Fett 20,6 g



## Labneh // Mediterraner Salat mit libanesischen Frischkäsebällchen

**Zubereitungszeit:**

ca. 25 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**

- > 800 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- > Salz und Pfeffer
- > 300 g Rote Bete
- > 1 Salatgurke
- > 2 rote Zwiebeln
- > 1 Orange
- > Orangenabrieb
- > 8 EL Olivenöl
- > 1 TL Honig
- > 1 Avocado
- > 3 Stiele Dill
- > 2 Stiele Minze

**Zubereitung:**

Joghurt mit Salz verrühren, in ein Gazetuch geben, ein Kaffeefilter tut's auch. 12-24 Stunden im Kühlschrank in Ruhe abtropfen lassen. Dadurch wird aus dem Joghurt Frischkäse. Zwiebeln und Gurke schälen und in Streifen schneiden. Orange schälen und Filets auslösen. Vinaigrette aus Öl, Salz, Pfeffer und Honig über Gurken, gewürfelte Avocado, Dillspitzen und Minzblätter geben. Die Rote Bete und den Orangenabrieb darüberspülen und anrichten. Abgetropften Frischkäse teilen, zu kleinen Kugeln formen, auf dem Salat anrichten und mit Vinaigrette und Gewürzen verzieren.

**Nährwertangaben pro Portion:**

Kalorien 334 kcal, Kohlenhydrate 14 g, Eiweiß 6 g, Fett 27 g



## Baba Ghanoush // Auberginenpüree mit Sesampaste

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**

- > 500 g Aubergine
- > 2 Knoblauchzehen
- > 3 EL Tahini
- > 3 EL Zitronensaft
- > 2 EL Olivenöl
- > Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel
- > ½ Bund glatte Petersilie
- > 1 EL schwarze Oliven ohne Stein
- > 2 TL Sesam
- > Granatapfelkerne

**Zubereitung:**

Die Auberginen waschen und mehrmals mit einem spitzen Messer einstechen. Dann werden sie ca. 30 Minuten lang im vorgeheizten Ofen (220 °C) gebacken. In der

Zwischenzeit den Knoblauch schälen und hacken. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, sobald sie weich sind, und kurz abkühlen lassen. Dann die Früchte halbieren und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Zusammen mit Knoblauch, Tahini, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Püree verarbeiten. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Die Petersilienblätter und die Oliven fein hacken. Beides zusammen mit dem Sesam und den Granatapfelkernen kurz vor dem Servieren über das Baba Ghanoush streuen.

**Nährwertangaben pro Portion:**  
Kalorien 221 kcal, Kohlenhydrate 9g, Eiweiß 8g, Fett 17g



## Shakshuka // Orientalischer Gemüse Eintopf mit Eiern

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**

- > 3 EL Olivenöl
- > 1 Zwiebel
- > 1 Knoblauchzehe
- > 1 Paprikaschote
- > 5 Tomaten oder eine Dose Tomaten
- > 2 EL Tomatenmark
- > 1 TL (gestr.) Kreuzkümmel
- > 1 TL (gestr.) Paprikapulver edelsüß
- > 1 TL (gestr.) Salz
- > 4 Eier
- > Chilipulver, Cayennepfeffer oder Pfeffer nach Geschmack
- > Koriandergrün und glatte Petersilie

**Zubereitung:**

Tomaten entkernen und Fruchtfleisch für später aufheben. Zwiebel und Knoblauch schälen, schneiden, Paprikaschote klein schneiden und mit Tomatenmark und Kreuzkümmel in Olivenöl anbraten. Entkernte Tomaten, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann Tomatenfruchtfleisch dazugeben. Danach die Eier in die Pfanne geben und ca. 7 Minuten stocken lassen. Anschließend mit Petersilie und Koriander bestreuen und servieren.

**Nährwertangaben pro Portion:**

Kalorien 234 kcal, Kohlenhydrate 9,3g, Eiweiß 10,3g, Fett 17,8g



## Mango-Eis mit Granatapfelkernen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**

- > 300 ml Mangosaft
- > 4 Kardamomkapseln
- > 10 g Speisestärke
- > 3 EL Zitronensaft
- > 2 EL Honig
- > ½ Granatapfel

### **Zubereitung:**

Den Mangosaft in einen Topf geben. Die Kardamomkapseln andrücken und dazugeben. Die Stärke mit dem Zitronensaft verrühren und zu dem Mangosaft geben. Gut mit einem Schneebesen verrühren und langsam aufkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren und die Masse bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen und den Honig dazugeben. Die Masse abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Granatapfelkerne herauslösen und in einer Form verteilen. Die abgekühlte Eismasse darüber geben. Alles mit einem Stäbchen umrühren und für mindestens 4 Stunden einfrieren.

### **Nährwertangaben pro Portion:**

Kalorien 68 kcal, Kohlenhydrate 16g, Eiweiß 0,3g, Fett 0,3g



## Aprikosen mit Zimt und Ricotta

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:**

- > 200 ml Orangensaft
- > 1 EL Zucker
- > ½ TL Zimt
- > 16 getrocknete Soft-Aprikosen
- > 1 Chilischote
- > 50 g Walnüsse
- > 125 g Ricotta
- > Salz und Cayennepfeffer
- > Minze

### **Zubereitung:**

Den Orangensaft mit Zucker und Zimt verrühren. Aprikosen zufügen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Früchte entnehmen und den Saft einkochen, sodass ungefähr 3 EL Sirup entstehen. Währenddessen die Aprikosen abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen. Diese dann zu dem kochenden Sirup geben. Im Anschluss die Chilischote entkernen und ganz fein würfeln. In einer Pfanne die Walnüsse rösten und anschließend klein hacken. Gemeinsam mit dem abgekühlten Sirup und der Chili unter den Ricotta rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Dann die Aprikosen halbieren und mit Ricottamasse befüllen. Das funktioniert am besten mit einem Spritzbeutel. Zum Abschluss mit Minze dekorieren.

### **Nährwertangaben pro Portion:**

Kalorien 288 kcal, Kohlenhydrate 39g, Eiweiß 6g, Fett 12g



### **Herausgeber:**

Audi BKK  
Postfach 10 01 60  
85001 Ingolstadt

Stand: August 2019

Sie finden uns auch auf



### **Bildnachweise:**

Titel: Gingco.NET/Sebastian Schollmeyer; Mango-Eis: Gingco.NET/Sebastian Schollmeyer, Aprikosen mit Zimt und Ricotta: Gingco.NET/Sebastian Schollmeyer, freigestellte Aprikosen: [istockphoto.com/kolesnikovserg](https://www.istockphoto.com/kolesnikovserg); Falafel mit Roter Bete: Gingco.NET/Sebastian Schollmeyer, Gebackener Blumenkohlsalat: [shutterstock.com/Magdanatka](https://www.shutterstock.com/Magdanatka); Gewürze: [istockphoto.com/trafawma](https://www.istockphoto.com/trafawma); Hummus: Gingco.NET/Sebastian Schollmeyer, Labneh: Gingco.NET/Sebastian Schollmeyer; Baba Ghanoush: [istockphoto.com/bhofack2](https://www.istockphoto.com/bhofack2); Shakshuka: Gingco.NET/Sebastian Schollmeyer; Sesam: [istockphoto.com/wabeno](https://www.istockphoto.com/wabeno), Paprikapulver: [istockphoto.com/conejota](https://www.istockphoto.com/conejota)