

## Libanon

**Zwischen Mittelmeer und sanften Hügeln liegt Beirut, die Hauptstadt des Libanon.**

Je länger der Krieg zurückliegt desto mehr Touristen kommen wieder in das „Paris des Nahen Ostens“ und genießen die Küstenpromenade, die Gastfreundschaft und die libanesisische Küche.

Die 35-jährige Rana Eid ist eine der erfolgreichsten Sounddesignerinnen des Libanon und eine begeisterte Köchin. Am Wochenende will Rana ein Festessen für die ganze Familie veranstalten. Für das Essen bereitet Rana die traditionellen libanesischen Vorspeisen „Mezze“ zu und kocht die Fischspezialität Samkeh Harra. Das würzige Fischgericht Samkeh Harra wird mit einer speziellen Sesamsauce serviert.

# Yachnet Koussa

## Zucchini Eintopf

**Yachnet Koussa ist ein typisches libanesisches Zucchinigericht. Die besonders aromatischen kleinen Zucchini werden für diesen Eintopf in der Regel frisch vom Markt geholt.**

### Zutaten für 4 Portionen:

1000 g Zucchini (klein)  
250 g Rinderhackfleisch  
2 große Zwiebeln  
360 g Tomaten  
Zimt  
60 g Pinienkerne  
Salz  
Olivenöl



### Zubereitung:

Das Hackfleisch mit Zimt, etwas Salz, den Pinienkernen und den kleingeschnittenen Zwiebeln vermengen und in einem mit Olivenöl bedeckten Topf anbraten.

Die Zucchini und Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Nach ca. 5 min die gewürfelten Tomaten, nach weiteren 5 min die gewürfelten Zucchini hinzugeben.

Umrühren und auf kleinster Flamme ca. 30 min schmoren lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.

### Tip:

- Mit Cayennepfeffer kann dem Gericht eine feurige Schärfe hinzugefügt und der Zimtgeschmack unterstützt werden. Zum Zucchini Eintopf wird Reis gereicht.

### Zubereitungszeit:

60 min

## Kebbeh à la courge

### Kebbeh mit Kürbis

Als Kebbeh oder Kebbé (arabisch für „Kugel“) bezeichnet man eine im Nahen Osten weitverbreitete Variante von Fleischbällchen. Sie werden traditionell aus einem mit Hackfleisch und Zwiebeln gefüllten Getreidebrei zubereitet, in Eiform gebracht und frittiert oder über dem Holzfeuer gegart. Die Mischung aus Kürbis und Bulgur (feine Körnung) für den Teig und die Walnüsse im Inneren sind eine recht angenehme Variation.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Teig:

800 g Kürbis  
150 g Bulgur (feine Körnung)  
20 g Reismehl  
Rosenblütenblätter  
Kreuzkümmel  
Thymian

#### Füllung:

1 große Zwiebel  
45 g gehackte Walnußkerne  
40 g Lammschmalz  
Salz  
Sonnenblumenöl

### Zubereitung

#### Teig:

Kürbis in Stücke schneiden und in Wasser kochen, bis er weich ist.

Abtropfen lassen und sofort den Kürbis und die Gewürze mischen. Zu einem Teig kneten, wenn möglich mit der Hand, wenn es zu heiß ist mit zwei Gabeln. Reismehl und etwas Salz dazugeben. Der Teig sollte glatt, aber nicht zu luftig sein, da die Kebbehs sonst beim Fritieren gerne auseinanderfallen. Wenn der Teig zu luftig ist, etwas Bulgur hinzufügen. Zu eiförmigen Bällchen formen und eine Stunde ruhen lassen.

**Füllung:**

Die kleingeschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne, deren Boden mit Lammschmalz bedeckt ist, blanchieren. Die kleingehackten Walnußkerne dazugeben. Lassen Sie das Ganze abkühlen.

Mit einem Finger eine Vertiefung in die Mitte der Teigkugel drücken und dann von innen nach außen auseinanderziehen, so daß die Wand dünner wird. Die Füllung durch die Öffnung in den Teig füllen und verschließen. Mit den Handflächen eine Art großes Ei formen und die beiden Enden zusammendrücken, sodaß Spitzen entstehen.

Sonnenblumenöl in einem kleinen Schmortopf erhitzen, die Kebbeks fritieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Zubereitungszeit:**

60 min

**Quelle:**

<https://web.archive.org/web/20121214025410/http://cuisine.arte.tv:80/fr/recipe/689>

übersetzt mit:

<https://www.deepl.com/translator> am 5. Mai 2024

# Samkeh Harra

## Scharfe Fischpfanne

**Samke Harra, eine scharfe Fischpfanne, ist eine Spezialität aus Tripoli.**

### Zutaten für 4 Portionen:

Fisch:

2000 g Fische (alle weißen Fischarten geeignet)

Pfeffer

feinkörniges Salz

Kreuzkümmel

2 unbehandelte Zitronen

Sauce:

2 mittelgroße Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

3 Chilischoten

270 g Tomaten

4 g Koriander

200 ml Tahin (Sesampaste)

1 Zitrone

Olivenöl

Salz

### Zubereitung:

Fisch:

Den gereinigten Fisch mit Zitronenscheiben füllen und der Mischung aus Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel einreiben.

Aluminiumfolie oder eine Bratform mit Öl bedecken, den Fisch darauf bei 180° C je nach Größe des Fisches ca. 1 h backen.

Sauce:

Den Topf mit Olivenöl bedecken, den Knoblauch darin ganz kurz anrösten. Der Knoblauch darf nicht braun werden, da er sonst zu bitter wird.

Kleingehackte Zwiebeln, Koriander, Chili und Salz darunter mengen.

Dann die in Würfel geschnittenen Tomaten dazugeben, die mit Wasser und Zitronensaft verrührte Sesamsauce Tahin unterrühren.

Unter Rühren aufkochen lassen und ca. 10 min auf kleinster Flamme köcheln.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und ohne Gräten lauwarm servieren. Die heiße Sauce darüber geben.

**Tip:**

- Samkeh Harra wird gerne mit dem Couscous-Salat Tabouleh oder dem arabischen Fladenbrot Khubz serviert.

**Zubereitungszeit:**

90 min