

Levante-Küche – 31 würzige Gerichte aus Nahost



Levante ist die geographische Bezeichnung für die Länder am östlichen Mittelmeer, die für ihre frische und gesunde Küche bekannt sind. Die Wurzeln der vielen kleinen Gerichte führen in die arabische Küche zurück. In der Levantekultur geht es um Genuss und Zusammensein, daher werden die vielen Köstlichkeiten gerne in Gesellschaft genossen. Auch bei uns werden Falafel, Hummus und die orientalischen Gewürze immer beliebter und sind aus unserem Speiseplan nicht mehr wegzudenken - zur Freude vieler Veganer und Vegetarier.

Vorspeisen

Orientalische Mezze

In Italien sind es die Antipasti, in Spanien die Tapas und im Morgenland die Mezze. Mit der veganen Vorspeisenplatte bekommst du allerlei kleine Köstlichkeiten aus der orientalischen Küche serviert, die Lust auf mehr machen. Einmal von allem etwas, bitte. [Zum Rezept](#)



[Orientalisch-vegane Vorspeisenplatte](#)

Auberginenröllchen mit Couscous

So klein und fast kugelförmig, mit zwei Happen sind sie im Mund. Gegrillte Aubergine ummantelt lockeren Couscous und cremigen Feta – isst man ein Röllchen, muss man direkt ein zweites nehmen. [Zum Rezept](#)



[Auberginenröllchen mit Couscous](#)

Türkisches Fladenbrot

Außen knusprig, innen weich und fluffig, so muss ein Fladenbrot sein. Mit diesem Rezept kann beim Selberbacken nichts mehr schiefgehen. Da wird selbst der Bäckermeister neidisch! [Zum Rezept](#)

Levante-Küche – 31 würzige Gerichte aus Nahost



Türkisches Fladenbrot

Würzige Auberginencreme

Hummus ist nicht die einzige Creme aus der Levante-Küche mit Suchtpotenzial. Ob zum Streichen oder Dippen, das würzige Auberginenmus pimpt jedes Fingerfoodbuffet und lässt den guten alten Kräuterquark versauern. [Zum Rezept](#)



Würzige Auberginencreme

Selbstgemachte Falafel

Die Frikadelle der Gemüsefreunde ist so beliebt, dass sie locker mit den Fleischklöpsen mithalten kann. Die pürierte Kichererbsenmasse wird mit frischen Kräutern und Gewürzen vermengt und in Fett ausgebacken. So werden die kleinen Bällchen schön knusprig und können sofort vernascht werden. [Zum Rezept](#)



Selbstgemachte Falafel

Blumenkohlfalafel mit Rote-Bete-Dip

Falafel mal anders: Statt der traditionellen Kichererbsen wird hier Blumenkohl zu Mus verarbeitet und frittiert. Dazu ein Rote-Bete-Dip, der nicht nur farblich für Abwechslung auf dem Teller sorgt, sondern auch mit seiner süßen Note einen Kontrast zum würzigen Gemüsebällchen bildet. [Zum Rezept](#)



Blumenkohl-Falafel mit Rote Bete-Dip

Hummus

Hummus Grundrezept

Hummus – der Ketchup des Orients. Es gibt unzählige Variationen von salzig bis süß. Und mit diesem Rezept hast du den Grundbaustein für eine Kichererbsencreme, die du ganz nach Geschmack und Belieben verändern kannst. [Zum Rezept](#)

Levante-Küche – 31 würzige Gerichte aus Nahost



Hummus Grundrezept



Avocadohummus

Auberginenhummus

Die Aubergine ist aus der Levante-Küche nicht wegzudenken, genau wie Hummus. Was passiert also, wenn man zwei Klassiker kombiniert? Richtig, es gibt eine Aromenbombe, die man nicht mehr missen möchte. [Zum Rezept](#)

Hummus mit geröstetem Knoblauch

Hummus ohne Knoblauch? Das geht gar nicht. Aus diesem Grund kommt hier direkt eine doppelte Portion rein. Durch das Rösten der Knolle wird das Aroma noch intensiver – Vampire, nehmt euch in Acht! [Zum Rezept](#)



Auberginenhummus



Hummus mit geröstetem Knoblauch

Avocadohummus

Wenn sich Kichererbsen und Avocado zu einem Püree vereinen, dann kann es gar nicht cremiger werden. So mild und leicht, dass man gar nicht mehr aufhören kann zu dippen. [Zum Rezept](#)

Rote-Bete-Hummus

Für seine satten Farben ist der Hummus nicht bekannt. Doch das wird nun geändert. Diese pinke Variante überzeugt nicht nur mit ihrer Farbe, sondern auch mit seinem leicht süßlichen, intensivem Geschmack. [Zum Rezept](#)

Levante-Küche – 31 würzige Gerichte aus Nahost



Rote-Bete-Hummus



Tabouleh - libanesischer Bulgursalat

Salate

Auberginensalat mit Hummusdressing

Salat muss nicht immer aus knackigen Blättern zusammengemixt werden. Es geht auch mit frischem Gemüse. Schnell das Grünzeug anbraten, ein Dressing aus Hummus und Zitrone zusammenrühren und losmampfen. Warm oder kalt ist ganz egal, dieser Salat schmeckt immer. [Zum Rezept](#)



Auberginensalat mit Hummus

Tabouleh - libanesischer Bulgursalat

Der libanesische Bulgursalat trotzt nur so vor Frische! Denn grüne Kräuter und knackiges Gemüse halten den Bulgur auf Trab. Zusammen mit der Vinaigrette erlebst du ein wahres Geschmackswunder. [Zum Rezept](#)

Orientalischer Linsensalat

Der Orient ist bunt, genau wie dieser Salat. Rote Linsen, grüne Kräuter und gelbe Mango – salzig und süß verzaubert er dich mit seinen vielen Aromen und entführt dich in die Welt des Morgenlandes. [Zum Rezept](#)



Orientalischer Linsensalat mit Mango und Aubergine

Auberginen-Bulgur-Salat mit Hühnchen

Bulgursalat dient nicht immer nur als Beilage. In dieser Variante mischt du gebratenes Hühnchen, Feta und Kichererbsen direkt unter. Noch ein paar Gewürze und Kräuter dazu und schwups ist dein Abendessen in wenigen Minuten fertig. [Zum Rezept](#)

Levante-Küche – 31 würzige Gerichte aus Nahost



Auberginen-Bulgur-Salat mit Hühnchen

Israelischer Couscoussalat

Kurz den Couscous kochen, nebenbei das Gemüse schnibbeln, alles vermischen und schon ist er fertig: der israelische Couscoussalat. Schnell, leicht und lecker. [Zum Rezept](#)



Israelischer Couscous-Salat

Gemüsegerichte

Persische Frittata mit Lauch und Kräutern

Lauch macht sich nicht nur gut in Suppen, sondern auch in herzhaften Eierspeisen. Dieses grüne Frittata-Wunder kann zu jeder Tageszeit verputzt werden. [Zum Rezept](#)



Persische Frittata

Vegan gefüllte Aubergine mit Kichererbsen und Tahini

Gefüllte Paprika war gestern. Ab heute füllen wir Auberginen mit Couscous, Kichererbsen und Tomaten. Noch etwas nussiges Tahini-Dressing über die Gemüseschiffchen und es kann gegessen werden. [Zum Rezept](#)



Vegane gefüllte Aubergine mit Kichererbsen und Tahini

Syrische Linsensuppe mit Zitrone

Was ist besser als [Ommas deftige Linsensuppe](#)? Eigentlich nichts. Omma ist die Beste und ihr Essen auch. Aber diese syrische Linsensuppe ist so leicht und schmeckt mit den vielen Kräutern herrlich frisch. Ein erfrischendes Pendant für den Sommer. [Zum Rezept](#)

Levante-Küche – 31 würzige Gerichte aus Nahost



Syrische Linsensuppe mit Zitrone

Persischer Reis mit Berberitzen und Safran

Wie Edelsteine funkeln die roten Granatapfelkerne im gelben Reis. Beim Raufbeißen zerplatzen sie und verbreiten eine fruchtige Süße im Mund. Diese frische Reispfanne ist nur zu empfehlen. [Zum Rezept](#)



Persischer Reis mit Berberitzen und Safran

Couscous mit Datteln, Mandeln und Minze

Du hast gerade nicht so viel Zeit, möchtest aber einen frischen Salat, der ordentlich satt macht? Dieser Couscoussalat ist nicht nur schnell zubereitet, er bietet auch noch jede Menge Aromen – herzhaft und süß zugleich. [Zum Rezept](#)



Couscous mit Datteln, Mandeln und Minze

Shakshuka mit Paprika

Eier werden in vielen verschiedenen Variationen zelebriert, meistens gerne zum Frühstück. In den östlichen Mittelmeerländern ist es nicht anders. Das traditionelle Shakshuka wird mit Paprika, Tomaten und Ei in einer Pfanne geschmort und mit Fladenbrot oder Pita gestippt. [Zum Rezept](#)



Shakshuka

Couscousburger mit Tahinicreme

Langsam wird es schwer, mit den ganzen Burgerrezepten mitzuhalten. Aber der Couscousburger kann es auf alle Fälle. Statt saftigem Fleischpattie liegt ein würziger Couscousbratling zwischen den Burger Buns. Begossen mit cremiger Tahinisaucen muss man einfach sofort reinbeißen. [Zum Rezept](#)

Levante-Küche – 31 würzige Gerichte aus Nahost



Couscous-Burger mit Tahinicreme

Fleischgerichte

Lammtajine mit Couscous

Zugegeben, dieses Gericht sieht nach Arbeit aus. Aber sie lohnt sich und so mühsam ist das Vorbereiten gar nicht. Einfach alles anbraten und dann noch für ein paar Minuten in den Backofen schieben. Nebenbei etwas Couscous kochen und alles schön mit Koriander und Granatapfelkernen bestreuen. Es schmeckt, wie es aussieht – super lecker. [Zum Rezept](#)



Lamm-Tajine mit Aubergine und Couscous

Syrische Fleischbällchen

Fleischbällchen sind auf der ganzen Welt beliebt und unterscheiden sich meist nur in den Gewürzen. Zimt, Kreuzkümmel, Kurkuma und viel Petersilie verfeinern diese Variante und bringen dir den Orient auf den Tisch.

[Zum Rezept](#)



Kabab – syrische Fleischbällchen

Gefüllte Aubergine türkischer Art

Wem die vegane Variante der gefüllten Aubergine nicht gefällt, der sollte die türkische Art mit Hackfleisch versuchen. Schonend im Ofen gegart, verbreitet sich der Duft in der Wohnung und zieht die hungrige Meute an. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Aubergine türkischer Art

Khoreshte Karafs – Persischer Schmortopf

Du möchtest mal wieder für deine Freunde kochen? Wie wäre es mit einem orientalischen Abendmahl? Der würzige Duft von saftig geschmortem Lammfleisch und knusprigem Reis macht richtig hungrig. Keine Sorge, diese Mahlzeit macht so richtig satt. [Zum Rezept](#)

Levante-Küche – 31 würzige Gerichte aus Nahost



Khoroshte Karafs - Persischer Schmortopf

Schneller One-Pot mit Hähnchen und Couscous

Du bist auf der Suche nach einem schnellen Feierabendrezept und hast keine Lust auf Pasta? Gesucht und gefunden. Das One-Pot Hähnchen mit Couscous bringt würzige Abwechslung auf den Teller und ist im Handumdrehen zubereitet. [Zum Rezept](#)



One-Pot mit Hähnchen und Couscous

Süßes

Selbstgemachtes Baklava

Du magst es gerne süß? Zuckersüß? So süß, dass es klebt? Dann hol' schon mal die Zuckerdose, denn die brauchst du für diese orientalische Spezialität. Der hauchdünne und süße Teig zergeht Stück für Stück auf der Zunge. [Zum Rezept](#)



Baklava

Persischer Liebeskuchen

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Dieser zuckrige Kuchen ist der Beweis dafür. Schon das erste Stück schmeckt wie ein süßer Kuss und man möchte sofort mehr davon. [Zum Rezept](#)



Persischer Liebeskuchen

Schokoladenhummus

Bisher kennst du Hummus nur herzhaft? Das kannst du nun ändern. Einfach eine kräftige Portion Kakaopulver unter das Kichererbsenmus mischen und alternativ zur Nuss-Nougat-Creme auf's Brötchen schmieren. [Zum Rezept](#)

Levante-Küche – 31 würzige Gerichte aus Nahost



Schokoladenhummus