

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende



Lieber Dschinni, wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann würde ich mir eine große Tafel vollgepackt mit Hummus, Harissa und Hähnchen-Tajine wünschen. Noch ein paar Mezze hier, etwas Couscous da und ja, dann wär ich wunschlos glücklich. Wie wär's? Möchtest du auch mal an der Wunderlampe reiben und dir orientalische Gerichte wünschen?

Orientalische Gerichte - Vorspeisen

Persische Mezze

Wie startet man am besten in einen Abend rund um orientalische Gerichte? Mit einer großen Vorspeisenplatte natürlich. Bei Ela kannst du dank kleinen Feta-Frischkäse-Bällchen, Baba Ghanoush (einem würzigen Auberginendip), Gurken-Granatapfel-Salat und

Baguette beherzt zugreifen. [Zum Rezept](#)



[Persische Mezze](#) © Ela | Transglobal Pan Party

Fatteh -Hühnerfrikassee auf Libanesisch

Rafiks Fatteh macht sich als Vorspeise genauso gut wie als sättigendes Hauptgericht. Die Basis ist klein zerteiltes Fladenbrot, auf dem sich Hühnchen, Tahini-Joghurt-Sauce, Kichererbsen und frische Kräuter betten. Orientalische Gerichte treffen Nachos sozusagen. [Zum Rezept](#)



[Fatteh – libanesisches Hühnerfrikassee](#) © Rafik Halabi | Bistro Badia

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende

Bulgur-Taboulé "Hugo"

Taboulé kennst du? Gut. Aber was hat es mit dem "Hugo" auf sich? Ganz einfach - Stefanie verfeinert ihren Salat aus Bulgur, Minze, Gurke und Lauchzwiebeln noch mit Holunderblütensirup. Das Ergebnis ist ein leichter Sommersalat, zu dem du dir in jedem Fall einen spritzigen Hugo gönnen solltest. [Zum Rezept](#)



[Bulgur-Taboulé](#) © Stefanie Hiekman | schmecktwohl

Kichererbsen-Taboulé

Falls du dachtest, ein richtiges Taboulé schmeckt nur mit Couscous oder Bulgur, dann lass dich von Elle eines Besseren belehren. In ihrem Taboulé spielen Kichererbsen die Hauptrolle und werden von ein wenig Hirse begleitet. Der Vorteil: Elles Taboulé schmeckt genauso gut wie das Original, ist aber dazu glutenfrei und Low Carb. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen-Taboulé](#) © Elle Teuscher | Elle Republic

Paprika-Kichererbsen-Salat

Den Salat kennen wir doch irgendwo her! Na klar, durften wir ihn doch schon persönlich beim wunderbaren Kochevent mit dem Motto "[Tausendschönes Marokko](#)" kosten. Mit wenigen Zutaten, aber viel Geschmack versetzt er dich beim ersten Bissen ins bunte Marokko. [Zum Rezept](#)

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende



Paprika-Kichererbsen-Salat © Maja Nett | Moey's kitchen

Couscous-Salat mit paniertem Sesam-Feta

Ein Glas für dich, ein Glas für mich und alle sind happy. Mit einem Gläschen vollgepackt mit Couscous, Zucchini, Kichererbsen, Petersilie und mit Sesam ummanteltem Feta lässt es sich wunderbar auf einen sommerlichen, orientalischen Abend einstimmen. [Zum Rezept](#)



Couscous-Salat mit Sesam-Feta © Anne Klein | Frisch Verliebt

Aubergine meets Kichererbse: M'saka'a

Gebatene Aubergine in würziger Tomatensauce mit Kichererbsen. Schmeckt so herrlich, wie es sich anhört. Da die Köstlichkeit kalt gegessen wird, kannst du sie außerdem bedenkenlos für stundenlanges Schlemmen auf dem Buffet servieren. [Zum Rezept](#)

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende



Aubergine meets Kichererbse: M'saka'a © Rafik Halabi | Bistro Badia

Orientalische Gerichte - Dips

Klassischer Hummus

Es geht doch nichts über guten alten Hummus. Mit Kichererbse, Knoblauch und Tahini. Davon sollte man direkt zwei ... ach was, drei Portionen machen. Für jeden eine eigene Schale. [Zum Rezept](#)



[Klassischer Hummus](#) © Saskia in der Au | Foodlikers

Baba Ghanoush mit geröstetem Sesam und Granatapfelkernen

Du kannst natürlich auch etwas Abwechslung in deine Dipschüsseln bringen und zu deinem Hummus noch etwas Baba Ghanoush reichen. Statt Kichererbsen werden hier Auberginen zusammen mit Knoblauch und Sesampaste püriert. Für etwas Fruchtigkeit im Schälchen geben Sabrina und Steffen außerdem noch knallrote Granatapfelkerne dazu. [Zum Rezept](#)



[Baba Ghanoush](#) © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Zweierlei Hummus

Falls du deinen Hummus geschmacklich und farblich mal etwas aufpeppen möchtest, dann mach es wie Daniela. Gib in das erste Schälchen noch ein paar getrocknete Tomaten dazu und in das zweite extra viel Koriander. Sieht gut aus, schmeckt auch gut. [Zum Rezept](#)

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende



Zweierlei Hummus © Daniela Luginsland | ulla trulla backt und bastelt

Orientalische Gerichte - Hauptspeisen

Orientalisch gerösteter Blumenkohl

Kunterbunt, würzig, lecker. So kommt Christines Blumenkohl daher. Statt in schwerer Sahnesauce wird der Kohl zusammen mit Ras el Hanout, Safran, Knoblauch und Olivenöl schonend im Ofen geröstet. Länger als 10 Minuten kannst du den verführerischen Düften aus dem Backofen eh nicht widerstehen, dann kann der Kohl auch auf deinem Teller landen. [Zum Rezept](#)



Gerösteter Blumenkohl © Christine Garcia Urbina | trickytine

Pide mit Spinat und Käse

Achtung! Ein duftendes, fluffiges Teigschiffchen ist geradewegs auf den Weg in deinen Mund! Da gibt es kein Ausweichen - in die leckeren Pide mit würziger Spinat-Feta-Knoblauch-Füllung muss man einfach beißen. [Zum Rezept](#)

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende



Pide mit Spinat und Käse © Janina Lechner | Kleines Kulinarium

Orientalische Hackbällchen mit Petersilien-Reis

Ganz klar, es geht nichts über klassische Frikadellen. Aber auch hier darf man ab und zu mal in fremden Gewässern fischen. Wie wär's also mit Frikadellen im orientalischen Gewand, gewürzt mit Ras el Hanout, Knoblauch, Petersilie und Chili? [Zum Rezept](#)



Orientalische Fleischbällchen © Sarah Renziehausen | feiertäglich

Hähnchen-Tajine

Wer orientalische Gerichte sagt, sagt natürlich auch Tajine - oder auch: zarteste Versuchung, seit es Fleisch und Gemüse gibt. Bei Maja schmoren ganze Hähnchenschenkel in einer Mischung aus Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Koriander extra saftig und werden anschließend mit Couscous, Oliven und Zitronen serviert. [Zum Rezept](#)

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende



Hähnchen-Tajine © Maja Nett | Moey's kitchen

Shakshuka mit Avocado und Sesam

Zwischen Hähnchen-Tajine und Köfte hat sich ein Frühstücksgeschmack geschmuggelt. Wenn du willst, kannst du die pochierten Eier, die ein Bad in gut gewürzter Tomatensauce nehmen, nämlich problemlos morgens, mittags, abends genießen. [Zum Rezept](#)



Shakshuka © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

Blätterteigrolle mit Lammhack und Couscous

Falls du orientalische Gerichte lieber im Park um die nächste Ecke genießen möchtest, dann hat Ines das perfekte "To-Go-Gericht" für dich. Lammhackfleisch, Couscous und Spinat umhüllt von einem knusprigen Blätterteigmantel. Ist kalt und warm ein Genuss. [Zum Rezept](#)

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende



Würzige Blätterteigrolle © Ines Karlin | Münchner Küche

Rote Currylinsen mit Orangen-Manouri

Feta ist ja schön und gut, in Sachen Käse gibt es aber noch viel mehr zu entdecken. Manouri zum Beispiel. Der Grieche ist ein Verwandter von Ricotta, mild und cremig. Mehr als ein Grund also, um ihn in Orangensaft zu marinieren, goldbraun anzubraten und auf cremigen Linsen mit Curry, Ingwer und Kokosmilch zu betten. [Zum Rezept](#)



Currylinsen mit Orangen-Manouri © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Orientalische Lammkeule

Du willst an deinem orientalischen Abend richtig gut auftischen? Mit allem, was dazu gehört? Dann gibt es nur eine Lösung: Plündere einmal kreuz und quer dein Gewürzregal, besorg dir richtig, richtig gute Lammkeule und würzigen Rotwein. Et voilà - schon bist du bereit für die Zubereitung von zarter Lammkeule wie aus 1001 Nacht. [Zum Rezept](#)

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende



Orientalische Lammkeule

Perl-Couscous mit Roter Bete, Walnuss und Orange

Couscous ist nicht gleich Couscous. Wenn du mal was Neues probieren möchtest, dann greif beim nächsten Mal zur kugeligen Variante und färb die kleinen Couscousperlen mit Roter Bete knallpink ein. Dazu gibt es Walnüsse, Orangen und ein würziges Dressing. [Zum Rezept](#)



Perl-Couscous mit Roter Bete © Simone Filipowsky | S-

Küche

Inegöl Köfte im Fladenbrot mit Cacik, Rucola und Minze

Lass die Dönerbude mal links liegen und zauber dir ruckzuck eine selbstgemachte Alternative. Das Herzstück sind Köfte aus Lammhackfleisch, Semmelbröseln und Zwiebeln. Serviert werden sie als Sandwich mit einem Klecks Joghurt-Minz-Dip und Salat. [Zum Rezept](#)



Inegöl Köfte © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Gefüllte Pfannen-Pitabrote

Auf Christines Brot ist ganz schön viel los. Hier treffen orientalisches eingelegte Veggie-Frikadellen auf Harissa-Jogurt-Feta-Sauce, Avocado-Hummus und Gurken-Min-Granatapfel-Salat. Geschmacksexplosion garantiert! [Zum Rezept](#)



Gefüllte Pfannen-Pitabrote © Christine Garcia Urbina | trickytine

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende

Hähnchen auf Marokkanisch mit Quinoa

Pack schon mal deinen Koffer, in 30 Minuten hebst du mit deinem Teppich ab. Denn länger braucht die Vorbereitung für die Geschmacksreise nach Marokko nicht. Hähnchen, Gemüse, ein Potpourri an Gewürzen und dazu Couscous ratzfatzt zubereiten und zack geht die Reise los. [Zum Rezept](#)



[Hähnchen auf Marokkanisch](#) © Andrea Köhlberger | Cook and bake with Andrea

Couscous und Kichererbseneintopf mit Spinat und Safran

Wenn Spinat und Kichererbsen im Topf vor sich hin garen, ist das eigentlich schon Verführung genug. Wenn sich dann noch Safran und Knoblauch dazu gesellen, dann lässt sich wirklich nicht mehr widerstehen. [Zum Rezept](#)



[Couscous mit Kichererbseneintopf](#) © Karin Klemmer | Wallygusto

Orientalische Gerichte - Süße Sünden

Marokkanischer Pistazienkuchen

Mit Tanja kannst du ein wenig in Urlaubserinnerungen schwelgen. Beim Backen ihres luftigen Kuchens aus Pistazien, Vanille, Rosenwasser und Kardamom mit Frischkäse-Sahne-Creme ist sie gedanklich wieder in den belebten Straßen Marrakeschs unterwegs. [Zum Rezept](#)



[Marokkanischer Pistazienkuchen](#) © Foodistas

Harissa

Falls du denkst, wir haben uns verschrieben - Harissa ist nicht nur eine Würzpaste, sondern auch süßer Kuchen aus Syrien. Und zwar ein super fluffiger Grießkuchen aus Joghurt und Kokosraspeln, der noch mit Nüssen und Zuckersirup garniert wird. [Zum Rezept](#)

Wünsch dir was! 26 Rezepte für orientalische Abende



Harissa © Tamara Staab | Maras Wunderland

Persischer Liebeskuchen mit Rosenwasser

Mit diesem Kuchen wickelst du jeden um den Finger. Wer kann schon zu dieser Schönheit mit luftiger Mandelkuchenbasis, schneeweißem Zuckerguss und verführerischem Farbspiel dank Pistazien und Rosenblüten Nein sagen? [Zum Rezept](#)



Persischer Liebeskuchen