



Rezeptideen

Libanesische
Köstlichkeiten



Vorwort

Liebe Kundinnen und Kunden,

*die libanesische Küche ist weltberühmt: aufregende Gewürz-Mischungen, viele frische Zutaten, abwechslungsreich und auch für Vegetarier*innen ein Genuss. Gerade für seine Mezze, die vielen leckeren Vorspeisen, ist das Land bekannt. Viele fair gehandelte Produkte für traditionelle und modern abgewandelte libanesische Gerichte haben wir in unserem Sortiment.*

Neben unserer Begeisterung für libanesische Gerichte verbindet uns mit unserem Handelspartner Fair Trade Lebanon das Engagement für den Fairen Handel.

Gemeinsam können wir Euch nun eine reiche Palette libanesischer Kostbarkeiten anbieten, von denen ein Teil bereits zu 100 % im Herkunftsland verarbeitet, abgefüllt und verpackt wird.

Als Pioniere des Fairen Handels arbeiten wir daran, dass möglichst viele Schritte der Wert-



schöpfung – Verarbeitungsschritte, Abfüllung und Verpackung – in den Herkunftsländern der Produkte verbleiben.

Mit den nachfolgenden Rezepten laden wir Euch ein, in die vielseitige Küche des Libanons einzutauchen und die Gerichte nachzukochen. Vegane und glutenfreie Rezepte sind mit einem entsprechenden Zeichen versehen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen wünscht

Euer El Puente-Team

Unser Handelspartner

Fair Trade Lebanon	4
Unsere Produkte	5

Rezeptregister

Abkürzungsverzeichnis	9
Kichererbsensalat	10
Za'atar-Dip	11
Gefüllte Weinblätter	12
Falafel mit Tahini-Dip	13
Blumenkohl mit Tahini-Sauce	14
Shakshuka mit Kichererbsen	15
Warmer Bulgur mit Auberginen	16
Libanesisches Brot	17
Kardamom-Kaffee	18
Über El Puente	20
Zutatenverzeichnis	21
10 Grundsätze des Fairen Handels	22
Impressum	23



Fair Trade Lebanon

Unser kulinarisches Sortiment von Fair Trade Lebanon ist breit gefächert und lädt dazu ein, die libanesische Küche selbst auszuprobieren. Unser Handelspartner arbeitet stets an neuen Produkten, mit denen wir unser Sortiment auch in Zukunft gerne erweitern.

Beratung für Produzent*innen

Mit Produzent*innengruppen und Familienunternehmen im ganzen Land entwickelt Fair Trade Lebanon den Anbau landwirtschaftlicher Produkte weiter und stellt so eine hohe Qualität sicher. Die Organisation berät in Anbautechniken und in der Vermarktung der Produkte.

Weiterverarbeitung vor Ort

Daneben setzt sich die Fairhandels-Organisation für eine Weiterverarbeitung und Verpackung der Produkte im Libanon ein. Durch die Weiterverarbeitung der Produkte entstehen vor Ort qualifizierte Arbeitsplätze, die Landflucht und Armut verhindern.

Bessere Planung durch Fairen Handel

Weiteren Herausforderungen wie der Wüstenbildung aufgrund des voranschreitenden Klimawandels begegnet Fair Trade Lebanon mit nachhaltigen Anbaumethoden. Die langjährigen Handelspartnerschaften im Fairen Handel bieten Fair Trade Lebanon und den Produzent*innen wichtige Planungsmöglichkeiten für ihre Zukunft.

Libanesische Köstlichkeiten

lb4-10-062

Kichererbsen

Die getrockneten Kichererbsen eignen sich hervorragend für die Zubereitung von herzhaften Eintöpfen, Salaten oder Aufstrichen.

lb4-10-001

Bulgur, fein

Unser Bulgur wird aus Vollkorn-Hartweizen hergestellt und ist eine beliebte Zutat in der orientalischen Küche. Aus Bulgur lassen sich unter anderem leckere Bratlinge und tolle Salate zubereiten.

lb4-10-013

Kichererbsenmehl

Unser Kichererbsenmehl ist glutenfrei und somit auch für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet. Es kann vielfach eingesetzt werden, zum Beispiel für Pfannkuchen, schnelle Falafel oder auch selbstgemachte Pasta. Kichererbsenmehl sollte niemals roh verzehrt werden!



lb4-10-030

Fleur de Sel

Wenn Wind und Sonne auf die Meerwasserbassins am libanesischen Mittelmeer treffen, bildet sich langsam eine silbrig-glänzende Kristallschicht – die Salzblume. Von Hand abgetragen ist das Fleur de Sel von ganz besonderer Qualität. Am besten eignet es sich zum Verfeinern bereits gekochter oder roher Speisen. So kann das edle Salz sein feines Aroma voll entfalten.



lb4-10-015

Sonnengetrocknete Tomaten

Durch die schonende Trocknung an der Sonne behalten die Tomaten ihr fruchtiges Aroma und schmecken pur als Snack oder als Zutat für fein-aromatische Gerichte.

lb4-10-400

Za'atar

Eine feinherbe, orientalische Gewürzmischung für die Zubereitung arabischer Gerichte mit Oregano, Sesam und Sumach-Samen.

lb4-10-023

Tahini

Das Sesammus ist ein wichtiger Geschmacksgeber für viele Dips und Saucen – ein intensiver, leicht herber Geschmack, den Ihr vielleicht von Hummus kennt.

lb4-10-051

Malban, libanesische Confiserie

Das süße Malban und Nougat aus dem Libanon besticht durch das Aroma von Mandeln und Pistazien. Diese sind eingefasst in feines Nougat oder überzogen von einer süßen Hülle, die unter anderem an Rosengärten oder Aprikosenhaine erinnert.



lb4-10-021

Baba Ghanoush

Das feine Auberginenpüree schmeckt besonders gut als Dip zu Fladenbrot und Rohkost und als Brotaufstrich. Gegrillten Gerichten verleiht Baba Ghanoush eine leichte, orientalische Note.

lb4-10-020

Hummus

Nach traditionell-libanesischem Rezept wird das Kichererbsenpüree mit Tahini verfeinert. Hummus schmeckt besonders gut als Dip zu Fladenbrot, Crackern und Rohkost.



Die Produzentinnen von der Rural Woman Cooperative of Fourzol verarbeiten nicht nur rote Linsen, sondern stellen auch unser köstliches Tahini her.

Grundlagen

Kichererbsen müssen vor der Verarbeitung etwa 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen, durch die Zugabe von Natron sollen sie noch bekömmlicher werden. Nach dem Einweichen werden sie etwa eine Stunde lang in frischem Wasser ohne Salz weichgekocht. Dadurch werden der unverdauliche Stoff Phasin und der Bitterstoff Saponin unschädlich gemacht.

Kichererbsenmehl lässt sich ganz unproblematisch für die verschiedensten Speisen einsetzen, sollte jedoch niemals roh verzehrt werden.

Wir empfehlen, den **Bulgur** ebenfalls vor dem Kochen ordentlich abzuspülen. Man kocht ihn mit Wasser auf oder übergießt ihn mit kochendem Wasser und lässt ihn ziehen. Wenn man mit Kichererbsen und Bulgur kocht, kann man auch gleich eine größere Menge zubereiten. Man kann sie einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und verschiedene leckere Gerichte daraus zaubern. Fertig gekochte Hülsenfrüchte lassen sich zudem auch portionsweise einfrieren.

Za'atar entfaltet sein volles Aroma, wenn man das Gewürz vor der Verarbeitung in einer Pfanne bei mittlerer Hitze röstet.

Abkürzungsverzeichnis

EL Esslöffel

g Gramm

l Liter

ml Milliliter

TL Teelöffel

 Glutenfrei

 Vegan

* Produkte aus dem El Puente-Sortiment sind mit einem Sternchen markiert.

Eine Liste der Produkte und Artikelnummern befindet sich auf der letzten Seite.



Kichererbsensalat G V

Für eine mittelgroße Schale

500 g	gekochte Kichererbsen* (ca. 250 g Trockengewicht)
2	Zwiebeln
3 Zehen	Knoblauch
6 EL	Oliveöl*
6 EL	Essig
	Petersilie
	Salz & Pfeffer*
nach	
Belieben	getrocknete Tomaten*

10

Diesen simplen Salat bereitet man am besten schon einen Tag vor Verzehr zu, damit er genug Zeit zum Ziehen hat und die Aromen sich entfalten können.

Zubereitung:

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen pressen und in eine Schüssel geben. Öl und Essig hinzugeben und gut vermengen. Zum Schluss die gekochten und abgekühlten Kichererbsen hinzugeben, nach Geschmack pfeffern und salzen und frische Petersilie untermengen. Nach dem Ziehen noch einmal nachwürzen.

Tipp

Um dem Salat zusätzlich Farbe zu verleihen, kann man klein geschnittene getrocknete Tomaten unterheben.



Za'atar-Dip ^G

Für eine kleine Schale

- 3 TL Za'atar*
- 3 EL Olivenöl*
- 200 g Crème Fraîche
- Zitronensaft
- Fleur de Sel*

In der libanesischen Küche wird Za'atar gerne mit Olivenöl gemischt, um das Brot darin zu dippen. In diesem Rezept kommt noch eine cremige Komponente hinzu.

Zubereitung:

Za'atar mit dem Olivenöl vermengen. Crème Fraîche in einer Schüssel cremig rühren und die Ölmischung mit einem Spritzer Zitronensaft einrühren. Mit Fleur de Sel garnieren.

Tipp

Dieser Dip passt wunderbar zu vielen Rezepten in diesem Heft. Alternativ zur Crème Fraîche kann man auch Joghurt, Quark oder Sauerrahm verwenden.



Gefüllte Weinblätter G V

500 g	Weinblätter
50 g	getrocknete Tomaten*
1	Zwiebel
40 g	Rosinen*
300 g	Basmatireis*
1 Bund	frische Petersilie
Handvoll	frische Minzblätter
3 TL	Za'atar*
1 TL	Ceylon Zimt*
8 EL	Olivener Öl*
2	Zitronen
n. B.	Pfeffer* & Salz*

Zubereitung:

Die Zwiebeln kleinschneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Dann den Reis dazugeben und nach Anleitung kochen. Getrocknete Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Die Weinblätter abspülen. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Minzblätter und die Petersilie kleinhacken und mit den Rosinen und den Tomaten unter den Reis heben. 4 EL Olivenöl mit den Gewürzen mischen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zunächst den Stiel des Weinblatts entfernen, dann etwa einen EL der Reisfüllung auf die geäderte Seite eines Weinblatts geben und einrollen. Die fertig gerollten Weinblätter in einem mit Weinblättern ausgelegten Topf eng schichten und mit 300 ml Wasser und 2 EL Olivenöl etwa 30 Minuten kochen. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln.

Tip

Zu den gefüllten Weinblättern passt der Za'atar-Dip (Seite 11), der Tahini-Dip (Seite 13), Hummus oder Baba Ghanoush.

Falafel mit Tahini-Dip

Für 4 Personen

200 g	getrocknete Kichererbsen*
1	Knoblauchzehe
1 TL	Gelbwurzel (Kurkuma)*
1 TL	gemahlener Koriander*
2	Zwiebeln
2 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Chili*
Je 1 Bund	frische Petersilie und Koriander
Handvoll	frische Minzblätter
1 TL	Backpulver
4 EL	Kichererbsenmehl*
n.B.	Öl zum Frittieren

Dip:

3 EL	Tahini*
4 EL	Naturjoghurt
1	Zitrone
n.B.	Salz* & Pfeffer*



Zubereitung:

Die getrockneten Kichererbsen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Die Minzblätter, Koriander und Petersilie kleinhacken. Die eingeweichten Kichererbsen mit den Gewürzen und einem TL Salz pürieren. Backpulver und Kichererbsenmehl unterheben, bis die Masse nicht mehr an den Händen klebt. Mit der Hand kleine Falafel-Bällchen formen und dann in Öl etwa 3–4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren.

Für den Dip Tahini mit Joghurt, dem Saft einer Zitrone, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Wer den Dip cremiger mag, gibt etwas Wasser hinzu.



Tipp

Zum ofengegarten
Blumenkohl schmeckt
auch unser Hummus,
Baba Ghanoush oder
der Za'atar-Dip
(Seite 11).

Blumenkohl mit Tahini-Sauce ^G

Für 2 Personen

- 1 großer Blumenkohl
- 50 ml Olivenöl*
- 2 Zitronen
- 1 Zehe Knoblauch
- 260 g Tahini*
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Ceylon Zimt*
- etwas Salz* & Pfeffer*
- n.B. Joghurt zum Verfeinern

Zubereitung:

Blumenkohl in große Röschen zerteilen und mit Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone auf einem Backblech vermengen. Für etwa eine Stunde im Ofen bei 150° Celsius garen. Nach einer halben Stunde den Blumenkohl einmal auf dem Blech umverteilen, damit er von allen Seiten gebräunt wird.

Für die Sauce Tahini mit dem Saft von 1,5 Zitronen und 175 ml Wasser vermengen. Eine Zehe Knoblauch dazugeben und mit einem TL Kreuzkümmel und Zimt abschmecken. Nach Belieben mit Joghurt verfeinern – ohne Joghurt ist das Gericht vegan.

Den heißen Blumenkohl mit der kalten Sauce beträufeln und genießen.

Shakshuka mit Kichererbsen ^G

Für 4 Personen

800 g	Tomatenstücke (z.B. aus der Dose)
50 g	getrocknete Tomaten*
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
4	Eier
110 g	getrocknete Kichererbsen*
1-2 TL	gehackte Minze*
Handvoll	frische Petersilie und Koriander
1 TL	Salz*
1 TL	Ceylon Zimt*
½ TL	Pfeffer*
2 El	Oliveöl*

Zubereitung:

Die Kichererbsen für mehr als 12 Stunden einweichen und für etwa eine Stunde in frischem Wasser kochen. Die getrockneten Tomaten mit heißem Wasser übergießen und für 10 min ziehen lassen. Die Zwiebel kleinschneiden und in Olivenöl andünsten. Kichererbsen hinzufügen und das Gemüse mit den Tomatenstücken ablöschen. Getrocknete Tomaten kleinschneiden und zur Sauce hinzugeben. Sauce mit Zimt, Salz und Pfeffer



abschmecken und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Knoblauchzehe kleinschneiden und zur Sauce hinzufügen. Vier Mulden in die Sauce formen und jeweils ein Ei hineinschlagen. Abwarten, bis die Eier in der leicht köchelnden Sauce gestockt sind. Die fertige Shakshuka mit kleingehackter Petersilie, Koriander und Minze bestreuen.



Warmer Bulgur G V mit Auberginen

Für 4 Personen

200 g	Bulgur, fein*
1	große Aubergine
350 g	Möhren
20 g	Rosinen*
40 g	Mandelstifte
2	Lauchzwiebeln
	Gemüsebrühe
jeweils ½ TL	Chili*, Ceylon Zimt*, Gelbwurzel (Kurkuma)*
Handvoll	frische Petersilie

Salz & Pfeffer*

Bratöl

Oliveöl*

Zubereitung:

Bulgur waschen und nach Packungsanleitung kochen. Auberginen in Scheiben schneiden und mit Öl in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Auberginenscheiben aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ausbreiten. Die Möhren mit etwas Oliveöl in die Pfanne geben und anschwitzen. Die in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln, die Rosinen, die Mandelstifte und die Gewürze hinzugeben. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Etwa ¼ des Gemüses aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Dann den Bulgur zu dem restlichen Gemüse in die Pfanne geben. Anschließend den Bulgur mit dem Gemüse auf den Auberginenscheiben anrichten und das beiseite gestellte Gemüse darüber geben. Mit frischer Petersilie garnieren.

Libanesisches Brot ^V

Für 4 Fladenbrote

200 g	Weizenmehl
100 g	Kichererbsenmehl*
2 TL	Zucker*
100 ml	Olivenöl*
1 Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Salz*
4 TL	Za'atar*
n.B.	Salz & Pfeffer*

Zubereitung:

Das Weizenmehl mit Kichererbsenmehl, Zucker, Salz, 2 EL Olivenöl und der Trockenhefe in eine Schüssel geben. 200 ml warmes Wasser hinzufügen. Mit dem Mixer oder den Händen zu einem Teig verkneten. Dann die Schüssel abdecken und an einem warmen Ort für eine gute halbe Stunde gehen lassen. Anschließend in vier Portionen aufteilen. Jede Portion ungefähr einen halben Zentimeter dick ausrollen und auf ein Backblech legen. Restliches Olivenöl mit Za'atar vermischen und einen Esslöffel der Mischung auf jedem Brot verteilen. Bei 200° Celsius im Ofen etwa 7 Minuten backen.



Tipp

Zum Brot passen unsere libanesischen Aufstriche und Dips perfekt. Einfach das noch warme Brot damit bestreichen und genießen!



Kardamom-Kaffee mit Malban

G V wahlweise

250 ml Wasser
2 EL gemahlenes Kaffeepulver*
1 EL Kardamompulver*

Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen, einen kurzen Moment warten, dann das Kaffeepulver einrühren und drei Minuten ziehen lassen. Anschließend das Kardamompulver einrühren und noch einmal 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Kaffee wie einen Espresso in kleinen Tassen servieren. Wer mag, verfeinert den Kaffee mit Zucker oder einem kleinen Schluck Milch.

Tipp

Dazu passt das aromatische Malban aus dem Libanon, eine süße Versuchung zum Nachschmecken.





Über El Puente

El Puente gehört zu den Pionieren der Fairhandels-Bewegung und arbeitet heute mit rund 120 Handelspartnern in Afrika, Asien und Lateinamerika zusammen. In langjährigen und transparenten Handelspartnerschaften unterstützt El Puente seine Handelspartner durch Fairhandels-Prämien für soziale Projekte. Die Produkte werden in etwa 1.400 Weltläden in Deutschland und Europa sowie über unseren Online Shop verkauft. Als Mitglied der World Fair Trade Organization (WFTO) richten wir unsere Arbeit an den zehn Grundsätzen des Fairen Handels aus. Unsere Vision ist ein faires Miteinander.

Mehr Infos: www.el-puente.de

Fairer Handel bedeutet auch Umweltschutz. Unseren CO₂-Ausstoß reduzieren wir stetig so weit wie möglich. Dazu tragen viele kleine und große Maßnahmen bei. Für die von der Klima-Kollekte errechneten, unvermeidbaren Emissionen unterstützen wir zwei Klimaschutz-Projekte – eines von unserem Handelspartner KCU in Tansania und eines in der Südprovinz von Ruanda. Durch energieeffiziente Tonherde werden der Holzverbrauch und somit der CO₂-Ausstoß und die Abholzung des Regenwaldes reduziert.



El Puente Zutatenverzeichnis

Produkt	Artikelnummer
Libanesische Zutaten & Produkte	
Kichererbsen	lb4-10-062
Kichererbsenmehl	lb4-10-013
Hummus	lb4-10-020
Baba Ghanoush	lb4-10-021
Fleur de Sel	lb4-10-030
Za'atar	lb4-10-100
Sonnengetrocknete Tomaten	lb4-10-015
Tahini	lb4-10-023
Malban Nougat Box, libanesische Confiserie	lb4-10-051
Bulgur, fein	lb4-10-001

Produkt	Artikelnummer
weitere Zutaten	
Vollrohrzucker	ec2-10-000
Basmatireis	in0-10-001
Khoisan, Meersalz	sa1-15-300
Chili	sl3-15-415
Olivenöl Extra Vergine	ch1-10-108
Rosinen	ch1-10-201
Gelbwurzel (Kurkuma)	sl1-15-416
Ceylon Zimt	sl1-15-413
Schwarzer Pfeffer in der Mühle	sl3-15-600
Yha Hauka Bio-Kaffee, gemahlen	pg3-13-120
Koriander	ae1-15-413
Kardamom	sl1-15-418

Stand Juni 2022
 Mehr Produkte entdecken:
shop.el-puente.de

Kontakt: vertrieb@el-puente.de

Die 10 Grundsätze des Fairen Handels

Diese Kriterien wurden von der World Fair Trade Organization (WFTO) entwickelt und sind die Grundlage unserer Arbeit:



Chancen für benachteiligte Produzent*innen

Der Faire Handel steht für nachhaltige Entwicklung und schafft neue Absatzmärkte für wirtschaftlich benachteiligte Kleinproduzent*innen.



Transparenz & Rechenschaftspflicht

Der Faire Handel steht für transparente Handelsbeziehungen, die auf Fairness und Respekt beruhen.



Faire Handelspraktiken

Fairhandels-Organisationen streben keine Gewinnmaximierung an und bauen auf langfristige Handelsbeziehungen, die auf Vertrauen und Solidarität beruhen.



Faire Bezahlung

Die Preise werden im Fairen Handel im gleichberechtigten Dialog zwischen den Handelspartnern festgelegt.



Keine Kinderarbeit, keine Zwangsarbeit

Der Faire Handel lehnt jegliche Art von ausbeuterischer Kinder- und Zwangsarbeit ab.



Geschlechtergerechtigkeit, Versammlungsfreiheit, keine Diskriminierung

Im Fairen Handel darf niemand aufgrund seines Geschlechts, seiner Herkunft, Religion, sexuellen Orientierung oder Krankheit benachteiligt werden.



Gute Arbeitsbedingungen

Der Faire Handel steht für sichere und nicht gesundheitsgefährdende Arbeitsbedingungen.



Aus- und Weiterbildung

Der Faire Handel fördert vor allem Kleinproduzent*innen und hilft ihnen, ihre Kompetenzen zu stärken.



Förderung des Fairen Handels

Die Organisationen des Fairen Handels setzen sich öffentlich für einen gerechten Welthandel ein und klären über die Ziele des Fairen Handels auf.



Schutz der Umwelt

Der Faire Handel setzt sich für umweltfreundliche Anbaumethoden und Produktionsbedingungen ein.

Impressum

EL PUENTE GmbH
Lise-Meitner-Str. 9
D-31171 Nordstemmen
Tel: (+49) 05069 34890
Fax: (+49) 05069 348928
www.el-puente.de
vertrieb@el-puente.de

Rezepte, Redaktion:

Felix Gies, Nina Labode,
El Puente GmbH

Fotos:

Anna Wolf, El Puente GmbH;
Clipdealer; Fair Trade Lebanon

Gestaltung:

Designwerkstatt Hildesheim,
Bettina Schneider

Der Herausgeber ist für den
Inhalt allein verantwortlich.



EL PUENTE GmbH
Lise-Meitner-Str. 9
D-31171 Nordstemmen
www.el-puente.de



Die Produkte erhaltet Ihr im Online-Shop
shop.el-puente.de
oder in Eurem nächsten Weltladen: