

Ägypten



Der Nil umspielt majestätisch die kleinen grünen Inseln, die typisch für das Bild des Flusses in Oberägypten sind. Er ist die Lebensader des ganzen Landes. Muhammad Hashim lebt auf der Insel Gabr als Bauer und Fischer, wie die meisten hier. Er jagt mit seinem Neffen nach Nilbarschen, einem begehrten Speisefisch, den seine Mutter zu

Hause nach einer ganz besonderen Art zubereitet.

Ganz in der Nähe der Touristenstadt Luxor liegt die kleine Insel Gabr. Wie eine grüne Oase leuchtet sie mitten im Nil. Das Eiland wird rein landwirtschaftlich genutzt. Alles was Ägypten an Obst und Feldfrüchten zu bieten hat, wächst hier. Bananenplantagen und Zuckerrohrhaine bestimmen das Landschaftsbild.



Auf Gabr gibt es weder Straßen noch Autos, und die Einwohnerzahl beläuft sich nur auf etwa 500 Menschen. Sie alle stammen von einem Mann ab: Gabr Younis, der die Insel 1895 gekauft hat. Er war mit 14 Frauen verheiratet und hatte 40 Kinder – die bis heute untereinander heiraten.

Muhammad Hashim und seine Familie stammen auch von Gabr Younis ab. Wie die meisten Inselbewohner arbeitet Muhammad als Bauer. In seiner Freizeit spielt er Fußball und geht Fischen. Am liebsten Nil-Barsch, denn der ist ein begehrter Speisefisch. Sein Fleisch ist weiß, fest und kräftig im Geschmack.





Muhammads Mutter Naima kümmert sich um das Vieh. Traditionsgemäß ist sie auch für das Essen zuständig. Sie kocht und backt gemeinsam mit ihrer Tochter Iman und ihrer Schwiegertochter, die wie sie Naima heißt. Meist nutzen sie dazu den verlässlichen Lehmofen draußen auf dem Hof, gleich neben dem Vieh.

Die Frauen bereiten einfache Gerichte zu wie Krumb, die mit Reis, pürierten Tomaten und frischem Koriander gefüllten Kohlröllchen. Aber auch Nilbarsch oder gefüllte Tauben, die in Ägypten eine ganz besondere Delikatesse sind, stehen auf ihrem Speiseplan.



Jeden Freitag besuchen Muhammad Hashim und die anderen Männer die kleine Inselmoschee. Danach treffen sie sich zum großen Insepalaver, einer Gemeindeversammlung, bei der es meist um wichtige Belange geht. Zum Beispiel um ein Verkehrsproblem: Die 100 Kinder der Insel müssen jeden Morgen mit Ruderbooten den Nil überqueren, um zur

Schule zu kommen. Das ist gefährlich, denn die Kleineren können noch nicht schwimmen. Daher sind sich die Männer einig geworden, daß Gabr eine eigene Schule braucht.

Der Nil prägt das Leben auf der Insel. Er ist Herausforderung und Lebensquell zugleich.



Tajine Samak

Gebratener Fisch in Tomatensauce



Dieses Fischgericht ist nach den großen Tonschalen benannt, in denen Gemüse, Fisch und Fleisch mit wenig Fett vitamin-schonend gegart werden. Fast alle Fische, auf Gabr ist es besonders der Nil-Barsch, können so zubereitet werden.

Zutaten für 4-6 Personen:

4 mittelgroße Zwiebeln,
10 Knoblauchzehen,
1 kg Tomaten,
5-6 EL Olivenöl,
1 kg Süß- oder Salzwasserfisch, am Stück
oder in Scheiben,
Salz,
1 TL Kreuzkümmel (Kumin)



Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, Fruchtsansatz wegschneiden, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in dem Öl auf kleiner Flamme anschwitzen, bis sie glasig sind. Tomaten dazu geben und einige Minuten einkochen. Währenddessen einen ganzen Fisch in Scheiben schneiden und in die

Tonschale legen, die groß genug sein sollte, um alle Zutaten zu fassen. Die Tomatensauce darüber gießen, mit Salz und frisch zerstoßenem Kreuzkümmel würzen und etwa 30 min bei 180 °C (Umluft 170 °C) im vorgeheizten Ofen backen. Mit arabischem Weißbrot und gekochtem Reis servieren.

Tip:

- Kreuzkümmel sollten Sie immer ungemahlen kaufen und kurz vor dem Würzen im Mörser zerstoßen. So entfaltet er sein erdiges Aroma am besten.
- Halten Sie sich immer an die im Rezept angegebene Menge an Kreuzkümmel. Mehr Kreuzkümmel bringt nicht mehr Aroma – im Gegensatz zu anderen Gewürzen.



Krumb

Ägyptische Kohlröllchen

Wo es Weißkohl gibt, da scheint der Gedanke an Kohlrouladen oder -röllchen wie in unserem Rezept nicht fern zu sein.

Zutaten für 4-6 Personen:

Füllung:

2 mittelgroße Zwiebeln,
4 mittelgroße Tomaten,
2-3 EL Olivenöl,
1 Bund Koriander,
320 g Reis,
Salz,
Pfeffer

Kohlröllchen:

1 großer Weißkohlkopf,
Salz,
Öl,
1 TL Kreuzkümmel



Man bereitet als erstes die Füllung zu: Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, Fruchtsansatz wegschneiden, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln und Tomaten in dem Öl auf mittlerer Hitze anschmoren. Den frischen Koriander waschen, trocken tupfen, fein hacken. Zwiebeln, Tomaten, Koriander mit dem rohen Reis vermischen, leicht salzen und pfeffern und beiseite stellen.



Aus dem Kohl den Strunk herausschneiden und die Kohlblätter vorsichtig ablösen. Einige große Blätter waschen und den Kochtopf damit auslegen. Man bringt in einem großen Topf Wasser zum Kochen, gibt Salz, etwas Öl und Kreuzkümmel hinein und kocht die restlichen Kohlblätter darin für etwa zwei Minuten. Sie sollten weich sein. Aus den Kohlblättern mit je



einem EL Füllung daumenstarke, locker gefüllte Röllchen formen. Der Reis geht ja noch auf. Dafür sollte man die Kohlblätter je nach Größe auch in Streifen schneiden. Die Röllchen sollten an beiden Enden geschlossen sein, damit die Füllung nicht herausquillt. In den mit Blättern ausgelegten Topf geben, etwas Öl darüber gießen, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 30-40 min auf kleiner Flamme kochen lassen, bis Kohlblätter und Füllung gar sind. Kosten Sie ein Röllchen nach 30 min.



Tip:

- Natürlich kann man auch wie in Europa üblich, den Weißkohl in Wasser kochen, um die Blätter nach und nach abzulösen. Geben Sie dann dem Wasser Salz, Öl und Kreuzkümmel zu.

Bamia

Okraschoten-Suppe

Diese Suppe wird wie die Molokhiya-Suppe zubereitet, nur daß man anstelle der Blätter Okraschoten verwendet. Die Okraschote kam aus Äthiopien nach Ägypten.

Zutaten für 4-6 Personen:

2 kg Hühnerklein oder 2 kg Suppenhuhn,
1 mittelgroße Zwiebel,
2 Lorbeerblätter,
4 Kardamom-Kapseln,
Salz,
1 kg Okraschoten,
15-20 Knoblauchzehen,
¼ Bund Koriander,
Öl,
Pfeffer,
etwas Zitronensaft



Das Suppenhuhn oder die Hühnerteile mit der abgezogenen, halbierten Zwiebel, Lorbeer, Kardamom und Salz in 2 l Wasser kochen, bis das Fleisch weich ist. Währenddessen die Knoblauchzehen abziehen, durchpressen, salzen und zusammen mit etwas Koriander in etwas Öl anschwitzen.



Huhn aus der Brühe nehmen, trocken tupfen. Die Brühe durchseihen, Lorbeer und Kardamom entfernen.

Die Okraschoten waschen, trockentupfen, Stielansatz abschneiden und in dünne Scheiben schneiden.

Die Okraschoten in die Brühe geben, 10 min kochen, in der Brühe pürieren. Den Knoblauch dazu geben, weitere 2 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken. Die Hühnerteile in etwas Öl knusprig ausbraten. Suppe und Hühnerfleisch mit Brot und Reis auftragen.

Tip:

- Okraschoten erst kurz vor dem Kochen putzen und kleinschneiden.

Molokhiya

Hühnersuppe mit Molokhiya

Das Würzkraut Molokhiya, das man hierzulande in sehr gut sortierten orientalischen Läden



kaufen kann, ist mit der Malve verwandt. Die Pflanze gehört zur gleichen Gattung wie Jute. Schon zur Zeit der Pharaonen kannte man diese schmackhafte Pflanze. Wandbilder in Gräbern erzählen von der Zubereitung einer Molokhiya-Suppe, die noch heute auf genau die gleiche Art angerichtet wird und in Ägypten unglaublich beliebt ist.

Zutaten für 4-6 Personen:

- 2 kg Hühnerklein oder 2 kg Suppenhuhn,
- 1 mittelgroße Zwiebel,
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Kardamom-Kapseln,
- Salz,
- 1 kg frische oder 120 g getrocknete Molokhiya-Blätter
- 15-20 Knoblauchzehen,
- ¼ Bund Koriander,
- Öl,
- Pfeffer,
- etwas Zitronensaft



Das Suppenhuhn oder die Hühnerteile mit der abgezogenen, halbierten Zwiebel, Lorbeer, Kardamom und Salz in 2 l Wasser kochen, bis das Fleisch weich ist. Währenddessen von den frischen Molokhiya-Blättern die Stängel abschneiden, Blätter feinschneiden. Getrocknete Blätter zerbröseln. Die Knoblauchzehen abziehen, durchpressen, salzen und zusammen mit etwas Koriander in etwas Öl anschwitzen.



Das Huhn aus der Brühe nehmen, trocken tupfen. Die Brühe durchseihen, Lorbeer und Kardamom entfernen.

Die fein geschnittenen oder zerbröselten Molokhiya-Blätter in die Brühe geben. Die frischen 5-10 min, die getrockneten etwa 30 min köcheln lassen. Den Knoblauch dazu geben, weitere 2 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zitronensaft abschmecken. Die Hühner Teile in etwas Öl knusprig ausbraten. Suppe und Hühnerfleisch mit Brot und Reis auftragen.

Hamám Mahshi

Gefüllte Tauben



Tauben sind im Vorderen Orient viel häufiger auf dem Speisezetteln anzutreffen als in Europa, wo sie eher zu den seltenen Delikatessen gehören. Tauben sind leicht zu züchten und vermehren sich rasch und sind daher unter den weniger Wohlhabenden ein beliebter Fleischlieferant.

Zutaten für 1 Portion:

1 Taube,
Salz,
Kreuzkümmel,
½ Tasse Reis,
Olivenöl



Den Reis kochen und salzen. Die bratfertigen Tauben gründlich waschen, trocken tupfen und mit Salz und Kreuzkümmel innen und außen einreiben und mit dem Reis füllen. Zunähen, in einer gefetteten Pfanne von allen Seiten gut anbraten und auf kleinster Hitze unter häufigem Wenden fertig garen.

Rechnen Sie je nach Größe und Alter 30-40 min Die Täubchen sind gut, wenn man mit einem Messer oder einer Nadel an der fleischigsten Stelle einsticht und der heraustretende Saft klar ist.



Mit Brot und einem orientalischen Salat aus Tomate und Gurke, der mit Koriander gewürzt und mit Zitronensaft und Olivenöl angemacht wurde, servieren.

