

## Bethlehem

**Rose Ghareeb macht in der Vorweihnachtszeit, was Christen in aller Welt tun: Sie bereitet das Fest vor, sie schmückt das Haus und backt Weihnachtsgebäck: Ma'amoul, Kekse mit Dattelfüllung oder auch Burbara, ein Gericht zum Festtag der heiligen Barbara im Dezember.**



Rose Ghareeb's Mann Farah und ihr Sohn Ehab sind Holzschnitzer. In der Vorweihnachtszeit haben sie alle Hände voll zu tun, es ist die beste Zeit, Krippenfiguren an Bethlehem-Besucher zu verkaufen.



Rose ist glücklich darüber, in dem Ort leben zu dürfen, wo Jesus geboren wurde. Das ist für sie etwas ganz besonderes, auch wenn das Leben in Bethlehem keinesfalls einfach ist: Der Ort liegt in der Westbank und gehört zu den autonomen palästinensischen Gebieten, am Ortsrand verläuft die israelische Sperrmauer. Viele Christen haben in den letzten Jahren Bethlehem verlassen, auch Roses ältester Sohn lebt im Ausland.

Rose hofft dennoch, den Rest der Familie in Bethlehem halten zu können. Zu diesem Weihnachtsfest erwartet die Familie nämlich ein ganz besonderes Geschenk: Roses Tochter Jihan ist im neunten Monat schwanger...





# Burbara

## Süßer Weizenbrei

Ein spezielles Gericht zum Barbaratag, der im arabischen Eid il-Burbara heißt.

Katholiken feiern das Fest der heiligen Barbara von Nikomedien am 4.12. während die russisch-orthodoxe Kirche es am 17.12. begeht. Weil die heilige Barbara sich in einem Weizenfeld versteckte, wird das Gericht aus Weizen zubereitet. Traditionell wird eine Schale an Nachbarn verschenkt.

### Zutaten für 6 Portionen:

- 1 kg Weizen
- 1 TL Anis
- 1 TL Zimt
- 1 TL Nelken
- 200 g Zucker
- 100 g Kokosraspel
- 50 g Rosinen
- 50 g Mandeln
- Zuckerperlen



Den Weizen in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Der Topf sollte nur etwa zur Hälfte gefüllt sein, damit der Weizen Platz hat, zu quellen. Außerdem erleichtert ein großes Gefäß das Rühren und Einarbeiten der weiteren Zutaten. Den Weizen mit den Gewürzen und dem Zucker zum Kochen bringen und bei reduzierter Hitze etwa 1½ h weichkochen.

Während des Kochens regelmäßig umrühren, damit der Weizen nicht anbrennt.

Burbara sollte eine breiige Konsistenz haben, die durch die weitere Zugabe von Wasser oder das Abschöpfen von Flüssigkeit am Ende des Kochens erreicht werden kann.



Den Weizenbrei in eine schöne Schüssel oder Portionsschälchen füllen und mit Puderzucker, Kokosraspeln, Rosinen, Mandeln und Zuckerperlen dekorieren. Diese Zutaten können auch unter den Brei gerührt und die Mengenangaben nach Geschmack variiert werden.



**Tip:**

- Gewürze im Ganzen einkaufen und lagern, um ihr volles Aroma zu bewahren. Für diese Zubereitung die Gewürze im Mörser zerkleinern oder im Ganzen in einer Teekapsel zugeben, die man später wieder entfernt.

## Ka'ak Ma'amoul

### Gefüllte Kekse

**Ka'ak ist das arabische Wort für Kuchen, bezeichnet aber verschiedenste Backwaren. Ka'ak Ma'amoul sind mit Datteln oder Nüssen gefüllte Kekse, die traditionell zu Ostern, mittlerweile aber auch zu Weihnachten zubereitet werden. Sie bieten zu jeder Jahreszeit eine aromatische Abwechslung zum herkömmlichen Teegebäck. Mahleb ist der innere Kern der Felsenkirsche, dessen Aroma an Bittermandel erinnert.**

### Zutaten für etwa 80 Kekse:

#### Teig:

1 kg feines Hartweizengrieß,  
200 g Zucker,  
1 TL Backpulver,  
1 TL Mahleb,  
½ TL Anis,  
500 g flüssige Butter oder Öl,  
125 ml Rosenwasser,  
125 ml Orangenblüten-/ Neroliwasser

#### Dattelfüllung:

800 g Datteln,  
1 TL Zimt,  
2 EL Olivenöl,  
abgeriebene Orangenschale

#### Nußfüllung:

500 g Walnüsse, oder Mandeln oder Pistazien  
oder alle drei gemischt,  
2 TL Zimt,  
5 EL Honig



Den Hartweizengrieß mit dem Zucker, dem Backpulver und den Gewürzen in eine große Schüssel geben. Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Die flüssige Butter etwas abkühlen lassen und mit dem Rosen- und dem Orangenwasser zu den restlichen Zutaten geben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt 3 h ruhen lassen. Währenddessen die Füllungen zubereiten.

Die Datteln mit einem Messer halbieren und den Kern entfernen. Anschließend das Dattelfleisch in einer Küchenmaschine oder in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Olivenöl, Zimt und Orangenabrieb mischen und zu kleinen Kugeln formen.



Die Nüsse hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern, mit Zimt und Honig vermengen.



Den Teig zu Kugeln von Golfball-Größe formen und die Füllungen in die Teigkugeln drücken. Die Füllung sollte komplett von Teig umschlossen sein damit sie während des Backens nicht ausläuft. Bei 160 °C (Umluft 140 °C) etwa 10-20 min backen. Danach mit Puderzucker bestäuben.



# Maqloobeh

## Reis mit Huhn und Gemüse

**Für Maqloobeh arabisch für „umgedreht“, werden die Zutaten in einem Topf übereinandergeschichtet und anschließend auf eine Platte gestülpt. Maqloobeh ist eines der bekanntesten palästinensischen Gerichte und wird zu besonderen Anlässen zubereitet. Bei diesem Eintopf kommen die Zutaten nicht wahllos in einen Topf, sondern werden Schicht für Schicht zugegeben und aromatisieren sich gegenseitig durch gemeinsames Garen.**

### Zutaten für 6 Portionen:

#### Hühnerbrühe:

- 1 Huhn zerlegt (Schenkel, Flügel, Brust und Rücken halbiert),
- ½ TL Kardamom,
- ½ TL Piment,
- 1 EL Kurkuma,
- 5 Lorbeerblätter,
- ½ TL Salz,
- ½ TL Pfeffer



#### Maqloobeh:

- 1 Blumenkohl,
- 4 Knoblauchzehen,
- 1 Zwiebel,
- 3 Tassen Reis,
- Piment,
- Zimt,
- Muskatnuß,
- Salz



Das Huhn waschen und mit Kardamon, Piment, Kurkuma, Lorbeerblättern Salz und Pfeffer in 2,5 l Wasser langsam erhitzen. Den sich bildenden gräulichen Schaum mit einem Schaumlöffel immer wieder entfernen, bis sich keiner mehr bildet. So erhalten sie eine klare Brühe. Die Brühe sollte etwa 30 min leicht köcheln. Die Hühnerenteile herausheben, etwas abkühlen lassen, das Fleisch entbeinen.

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und in dem Öl leicht anbraten. Herausnehmen, beiseite stellen. Die Knoblauchzehen abziehen und in kleine Würfel schneiden oder pressen. Die Zwiebel abziehen, feinwürfeln und mit dem Knoblauch in dem Öl anbraten.

Alle Zutaten in einen Topf schichten: Zuerst das Hühnerfleisch, darauf den Reis geben, dann Knoblauch und Zwiebeln und am Schluß den Blumenkohl. Mit Salz, Piment, Zimt und Muskatnuß würzen und 6 Tassen Hühnerbrühe dazugeben. Aufkochen, 5 min offen auf starker Hitze, dann bei schwacher Hitze abgedeckt garen, bis der Reis gar ist. Evtl. noch etwas Brühe zugeben. Rechnen Sie je nach Reissorte zwischen 10 und 40 min. Den Topfinhalt auf eine Platte geben. Mit Joghurt und einem Salat servieren.

**Tip:**

- Für dieses Gericht eignet sich auch Lammfleisch sehr gut. Der Blumenkohl kann durch Auberginen ersetzt oder mit anderen Gemüsesorten und Kartoffeln zu einem vegetarischen Eintopf ergänzt werden.

## Baba Ganoush

### Auberginen mit Sesamsamenpaste

Dieser sommerliche Auberginen-Dipp eignet sich hervorragend zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder Gemüse. Mit frischem Fladenbrot und einem Salat ergibt Baba Ganoush eine leichte Zwischenmahlzeit. Traditionell werden die Auberginen über einer offenen Flamme gegart und erhalten dadurch ein besonderes Raucharoma.

### Zutaten:

4 Auberginen,  
Saft von 2 Zitronen,  
200 g Tahini,  
1 Knoblauchzehe  
Salz,  
Pfeffer,  
Olivenöl



Die Auberginen halbieren und das Fruchtfleisch einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 200 °C (Umluft nicht empfehlenswert) garen, bis die Auberginen sehr weich sind. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und mit einem Löffel das weiche Fruchtfleisch aus der Schale schaben. Aubergine mit Tahini, Zitronensaft, einer abgezogenen und durchgepreßten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und ÖL zu einer glatten Paste mixen oder mit einer Gabel zerdrücken, wenn man eine gröbere Struktur bevorzugt.



### Tip:

- Baba Ganoush mit orientalischen Gewürzen und Kräutern wie Kumin und Minze geschmacklich variieren.