

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

# VEGETARISCHE MEZZE

Feinste Häppchen,  
grandiose Vorspeisen



GU

# DAS PRINZIP: VEGETARISCHE MEZZE

## KEINER VERMISST FLEISCH

Milchprodukte wie Joghurt und Frischkäse sowie unterschiedlichste Hülsenfrüchte sorgen für ausreichend Eiweiß und viel Geschmack.



## KRÄUTERFRISCH UND GEWÜRZSATT

Frisches Grün und typische Gewürze geben allen Häppchen den besonderen, un-widerstehlichen Orient-Twist.

## GANZ VIEL GEMÜSE

Vielfältig, bunt und voller Vitamine – mit möglichst saisonal gewähltem Gemüse schmecken Veggie-Mezze rund ums Jahr.



ÖFFNEN

# SO GEHT'S: LABNEH SELBER MACHEN



**1** Ein feines Sieb mit einem sauberen (Mull-) Tuch auslegen. 400 g griechischen Joghurt (10 % Fett) mit ¼ TL Salz verrühren und in das Tuch geben. Das Tuch über dem Joghurt zu einem Säckchen zusammendrehen.



**2** Das Säckchen mit einer Schnur zusammenbinden. Diese an einem Kochlöffel befestigen und so über eine Schüssel hängen, dass das Säckchen den Schüsselboden nicht berührt. Ca. 24 Std. im Kühlschrank abtropfen lassen.



**3** Den cremigen Frischkäse direkt verwenden oder nochmals mithilfe des Tuches fest zusammendrehen und Flüssigkeit herauspressen. Aus der krümeligen Masse dann 6 Bällchen formen, dabei den Labneh zusammendrücken.



**4** Die Bällchen in einem Bügelglas mit Öl bedeckt aufbewahren oder sofort servieren. Dafür z. B. noch in Sesam, Zataar, gehackten Kräutern, Pistazien oder Walnüssen wälzen und auf einer Platte mit etwas Salat anrichten.

# ORIENTALISCH WÜRZIG

## (ROSEN-)HARISSA

Ursprünglich stammt die scharfe Chilipaste aus der nordafrikanischen Küche. Mit mehr Gewürzen und Rosenblütenblättern ist nahöstliches Rosenharissa wesentlich milder und feiner im Aroma.



## SCHWARZKÜMMEL

Viele kennen die intensiven, leicht bitter-scharfen schwarzen Samen von türkischem Fladenbrot. Sie sind auch unter dem Namen »Nigella« in türkischen und indischen Lebensmittelgeschäften zu finden.

## SUMACH

Das violette Gewürz würzt nicht nur angenehm säuerlich, sondern toppt Dips und vor allem Joghurt auch optisch. Wer es nicht im türkischen Lebensmittelgeschäft bekommt, würzt stattdessen mit Zitronensaft.

## KREUZKÜMMEL

Mit heimischem Kümmel hat der auch »Cumin« genannte Kreuzkümmel nur den Namen und entfernt das Aussehen gemein: Er schmeckt erdig, leicht herb und intensiv würzig. Sein Aroma prägt die Küchen weiter Teile der nahöstlichen Welt.

## ZATAAR

Ist die Bezeichnung für eine wilde Thymianart, aber vor allem auch für eine Gewürzmischung damit. Wer kein Zataar bekommt, mischt getrockneten Thymian und Oregano sowie gerösteten Sesam in etwa gleichen Teilen und gibt einen etwas größeren Teil Sumach dazu.

## RAS EL HANOUT & BAHARAT

Während erstere Gewürzmischung meist milder, wärmer und leicht blumig im Aroma ist, kommt Baharat deutlich schärfer und intensiver daher. Beide Mischungen können je nach Hersteller geschmacklich variieren und ersetzen sich zur Not auch einmal gegenseitig.

# INHALT

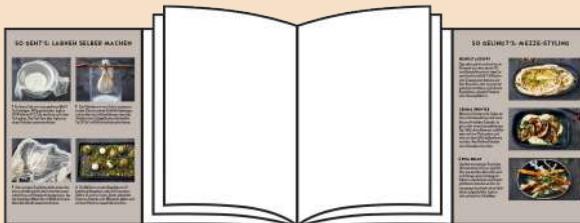
Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:  
VEGETARISCHE  
MEZZE



MEHR  
MEZZE-GENUSS

Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
LABNEH SELBER  
MACHEN



Immer griffbereit:  
SO GELINGT'S:  
MEZZE-STYLING

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verbüffendem Insiderwissen.  
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variiert werden. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

# REZEPTKAPITEL



06 LET'S DIP



20 ZUM KNABBERN & KNUSPERN



32 HAPPEN ZUM  
SCHNAPPEN



46 GEMÜSE FRISCH  
ANGEMACHT

04 DIE AUTORIN

05 HALLOUMI MIT MINZE

10, 19, 22, 26, 28, 37 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE