

Kochen & Genießen

Rezept

So machen Sie Abe Guscht

Persischer Eintopf mit Kichererbsen und Lamm
Zutaten für 4 Personen: 350 g Kichererbsen, 300 g Hammel- oder Lammfleisch aus Schulter oder Nacken (gerne mit Fett), 1 TL Salz, Teelöffel Kreuzkümmel, 1 TL gemahlene Kurkuma, 1 EL Tomatenmark, Pflanzenöl, 2 persische getrocknete Limetten, 1 kleine gehackte Chilischote, 1 Stück Lammknochen (etwa 500g), 1 große mehlig kochende Kartoffel, 2 klein geschnittene Tomaten.

Zubereitung: Die Kichererbsen über Nacht einweichen, oder 1 Stunde in Wasser vorkochen. Das Fleisch in Würfel schneiden, mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Etwas Pflanzenöl im Topf erhitzen und das Fleisch anbraten. Tomatenmark, Limetten (mit einem Messer anschneiden, so geben sie mehr Aroma ab) sowie die Chilischote zugeben. Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abspülen und ebenfalls zugeben. Alles mit Wasser auffüllen, den Knochen einlegen und etwa 90 Minuten köcheln, bis Kichererbsen und Fleisch weich sind. Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und mit den Tomaten dazugeben und nochmals 15 Minuten köcheln lassen. Den Knochen und die Reste der Limetten, soweit diese nicht verkocht sind, entfernen und abschmecken.

Im Iran wird dieser Eintopf oft auf eine spezielle Art gegessen: Dazu wird die Flüssigkeit abgossen und vweg mit Fladenbrot serviert. Das Fladenbrot teilt man in Stücke und weicht es in der Suppe ein. Die festen Bestandteile werden püriert und als zweiter Gang verzehrt, dazu reicht man Salat und rohe rote Zwiebeln. *Jaqueline Amirfallah*

Suppen als Nahrung für die Seele

Der Erlös aus dem Kochbuchprojekt „Suppen für Syrien“ kommt zu 100 Prozent Flüchtlingen zugute

Das sollte man sich vormerken: Am 21. März kommt ein ganz besonderes Buch auf den Markt. Es hat den eher schlichten Titel „Suppen für Syrien“ und stellt 80 Suppenrezepte aus aller Welt vor. Das ist zunächst nichts Ungewöhnliches, denn vergleichbare Titel gibt es in vielen Facetten. Was jedoch die libanesischen Food-Journalistin, Fotografin und Kochbuchautorin Barbara Abdeni Massaad auf 224 Seiten in Szene gesetzt hat, ist ein Projekt zum Innehalten und Nachdenken.

Denn das in deutscher Fassung im DuMont Buchverlag Köln erscheinende Buch ist eigens dafür gedacht, die Not und das Leid von syrischen Kindern und Jugendlichen lindern zu helfen. Der Verkaufserlös des Buches zum Preis von 34 Euro geht zu 100 Prozent an Schams e.V. Das ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein mit Sitz in Tübingen. Er wurde 2012 auf Initiative unter anderem des Schriftstellers Rafik Schami gegründet und hat sich auf die Fahnen geschrieben, in Zusammenarbeit mit ausgewählten Organisationen unmittelbare Hilfe vor Ort zu leisten. Die Idee zu dem Buch entstand aus Begegnungen der Autorin in einem Flüchtlingslager in ihrer Heimatstadt Beirut im Libanon. Nach den Erfolgen des Buches in den USA, Großbritannien und anderen Ländern weltweit wurde es in Zusammenarbeit mit DuMont neu gestaltet und mit Rezepten deutscher und internationaler Köchinnen und Köche ausgestattet, die auch aus zahlreichen Kochsendungen bekannt sind.

Darunter prominente Namen wie Christian Rach, Nelson Müller, Sarah Wiener, Mario Kotaska und Ralf Zacherl, Meta Hildebrand, Jaqueline Amirfallah und Martin Baudrexel.

Ich hatte die Freude, das reich bebilderte Buch vorab in



Abe Guscht ist ein traditioneller persischer Eintopf mit Kichererbsen und Lamm.

FOTOS: DUMONT BUCHVERLAG / BARBARA ABDENI MASSAAD / JAQUELINE AMIRFALLAH



Die Food-Journalistin Barbara Abdeni Massaad

Augenschein zu nehmen und bin gleichermaßen begeistert vom karitativen Anliegen wie von der Umsetzung der Rezeptideen. Die Rezepte sind eine facettenreiche Reise durch die internationale Suppenwelt. Aus einfachsten Zutaten haben die teilnehmenden Köche raffinierte deftige Suppen-Kreationen gezaubert, die einem schon beim Lesen das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Es ist wahrlich für jeden Geschmack etwas dabei. Verarbeitet werden zum Teil auch

internationale Produkte, die man aber in deutschen Geschäften ebenfalls erwerben kann. Die Rezepte sind einfach und verständlich geschrieben, so dass auch das Nachkochen leicht gemacht wird. Und ich bin sicher, mit dem Gedanken der Hilfe im Hinterkopf entwickelt man eine ganz andere kochende Leidenschaft und damit auch ein besonderes Gefühl für vielseitigen Geschmack. Mario Kotaska und Ralf Zacherl, die in Berlin gemeinsam ein Restaurant betreiben, waren

begeistert von dem Projekt. Kotaska: „Für uns war der ausschlaggebende Punkt das Motto, dass helfen besser ist, als zuschauen. Und außerdem sind wir Köche ja eher als Praktiker, denn als Theoretiker bekannt.“

Ähnlich äußerte sich auch Jaqueline Amirfallah aus Göttingen. Als Tochter iranisch-deutscher Eltern war es für sie sehr wichtig, eine „winzige Hilfe“ für das so misshandelte Syrien leisten zu können. Und sie bricht auch eine Lanze für den Einsatz von vermeintlich einfachen Zutaten. Jede gute Küche, so Amirfallah, basiert auf solchen Zutaten. Es kommt „nur“ auf die richtige Zubereitung und geschmackliche Kombination an.

Im Gespräch mit der Autorin habe ich übrigens erfahren, dass es für Barbara Abdeni Massaad das Wichtigste war, mit den Menschen ins Gespräch zu kommen, ihre Geschichten zu erfahren und ein klein wenig dazu beizutragen, Not lindern zu helfen. Auf die Frage, was solche Projekte bewegen können, antwortete sie kurz und bündig: „Es ist die Botschaft, dass man die Welt auch im Kleinen ändern, Toleranz üben und Hoffnung geben kann.“

Warum man übrigens Suppenrezepte in Szene gesetzt hat, wird im Buch von einer Filmemacherin so erklärt: „Suppen sind ein unübertrefflicher Seelentröster. Während wir diese Rezepte genießen, beten wir dafür, dass auch die Syrer eines Tages wieder in ihrer eigenen Küche bei einer Schüssel Suppe zusammensitzen werden.“

Michael H. Max Ragwitz



Suppen für Syrien – 80 Lieblingsrezepte aus aller Welt, 224 Seiten, DuMont ISBN 978-3-8321-9925-8

Geschmackvoll

Max is(s)t warmherzig...

Wer meine Kolumnen halbwegs aufmerksam verfolgt, wird meine Vorliebe für Deftiges längst erkannt haben. Und erst kürzlich habe ich mich als eingefleischter Suppenfan geoutet. Wie toll war es in Kindheitstagen, wenn ich für die Großmutter einen Blechbottich voll Sauerampfer gesammelt habe und sie daraus mit einfachsten Mitteln eine hammergeile Suppe zubereitet hat. Auch die sogenannte erzgebirgische Zudelsuppe aus geriebenen Kartoffeln und wenigen würzenden Zutaten war im besten Sinne des Wortes immer wieder ein innerlicher Durchmarsch. Daran musste ich denken, als ich das Buchprojekt „Suppen für Syrien“ auf dieser Seite beschrieb. Grund genug, Ihnen heute eine zusätzliche Suppenvariante vorzustellen, die mir mein Freund Holger Gniffke aus Penzlin vorgeschlagen hat. Er empfiehlt eine raffinierte Wruken-Suppe mit Ingwer und Walnuss.

Na gut, Steckrüben sind sonst nicht gerade Max' Lieblingsessen, aber in dieser Kombination war ich doch neugierig. Also ran an den Topf: Zuerst werden 250 Gramm Möhren und ein Pfund Wruke geputzt, geschält und in etwa ein Zentimeter große Würfel geschnitten. Gleiches gilt für 200 Gramm Staudensellerie, der von Fäden befreit wird. Sodann kommen 200 Gramm Zwiebeln, 400 Gramm mehligkochende Kartoffeln und 30 Gramm Ingwer unters Messer. Alles schön würfeln, die Zwiebeln und den Ingwer etwas feiner. Nun drei Esslöffel Rapsöl und 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln, Möhren, Wruke und Staudensellerie zugeben und weitere vier bis fünf Minuten dünsten. Jetzt kommen auch der Ingwer und ein halber Teelöffel Kurkuma dazu. Alles leicht mitdünsten lassen, ein Lorbeerblatt zugeben, mit je 500 Milliliter Kalbsfond und Wasser sowie 250 Milliliter Sahne auffüllen und offen bei mittlerer bis starker Hitze bis zu 25

Minuten garen und schließlich mit Salz und Muskat abschmecken. Als spätere Einlage gibt es Hackfleischklößchen. Dafür werden Petersilienblätter fein geschnitten und mit aufgeschlagenem Eiweiß, einem Teelöffel Zitronenschale und 300 Gramm Hack vermischt. Diese Masse mit Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatblüte würzen und zehn Minuten kalt stellen. Daraus mit zwei feuchten Teelöffeln kleine Klößchen abstechen, in leicht kochendes Salzwasser geben und offen fünf Minuten ziehen lassen. Abschließend werden etwa 400 Milliliter von dem Eintopf fein püriert und unter den restlichen Eintopf gerührt. Alles mit Petersilienblättern, in feine Scheiben gehobelten Walnüssen und den Klößchen anrichten. Ich habe es gekostet, das schmeckt auch mit den Wru-

ken vorzüglich. Da wird einem warm ums Herz. Und genau darum geht es auch bei dem Buchprojekt, das die Not von Flüchtlingen lindern helfen soll. Ich habe das Buch ja bereits ausführlich „kostenfrei“ lesen können, werde den Verkaufspreis aber trotzdem an den Verein Schams e.V. überweisen und zudem noch ein Buch erwerben, das ich verschicken werde. Ganz nach dem Kästner'schen Gedanken „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es...“ kann ich Ihnen nur empfehlen, mit dem Buch sich und anderen eine wahrlich schmackhafte Freude zu bereiten und damit leidgeprüften Menschen zu helfen.

Michael H. Max Ragwitz
www.kulinarische-portraits.de

