



Lieblingsrezept von Dancing Star Omar Khir Alanam

Fete

Ich liebte es immer zu kochen, gerade für andere, denn das führte zu lächelnden, freudigen Gesichtern, in die ich blicken durfte. Schon als kleines Kind lernte ich, mein Ziel mit Frieden zu erreichen. Ich erinnere mich zurück, als ich noch in Syrien lebte, war der Freitag der Feiertag. Da hat man länger geschlafen. Ich stand früh auf und war glücklich, weil die ganze Familie daheim war, ich wollte spielen und alle aufwecken. Die Eltern, gerade der Vater wollten länger schlafen, weil das der einzige Tag war, an dem sie länger schlafen konnten, deshalb musste ich sehr leise sein, weil wir in einer kleinen Wohnung lebten.

Deshalb überlegte ich kurz und ging zu einem Geschäft in der Nachbarschaft und kaufte Kichererbsen, Hummus, frisches Brot - also alles was man für das Gericht „Fete“ braucht. Zu Hause bereitete ich das vor und richtete alles auf dem Tisch (der auf dem Boden war ;-)) vor.

So ging ich ganz selbstbewusst zur Tür des Zimmers meiner Eltern, klopfte und kündigte an: Das Frühstück ist schon bereit, bitte aufstehen! Da haben die Eltern dann nicht geschimpft, sondern sie zeigten ihr herzliches Lächeln und ich ihnen auch. Schon da habe ich gelernt, mein Ziel mit friedlichen Methoden zu erreichen.

Zutaten:

- Fladenbrot
- Kichererbsen (gekocht, in der Dose)
- Gekochter Reis mit Suppennudeln

- Sauce aus Joghurt, Tahine, Knoblauch, Zitrone, Hummus, Gewürze: Kumin und Soumak.
- Gebratene Nüsse: Mandeln, Cashew, Pinienkerne, Walnüsse (angebraten mit Schmalz oder Butter)

Das Fladenbrot frittieren und in eine Schüssel geben. Darauf die Kichererbsen verteilen. Die Suppennudeln werden in Butter angeröstet und dann kommt Wasser, Salz und Butter in den Topf und der Reis dazu. Wenn der Reis fertig ist, ihn auf die Kichererbsen geben. Darauf kommen die Sauce und dann die Dekoration: Nüsse, schwarzer Sesam, Granatapfel, Petersilie etc.

Anmerkung: Das Gericht kann auch mit Fleisch gekocht werden oder vegan sein:

Fleisch: gekochtes Huhn mit Gewürzen (Kardamom, Zimt, Curry, Lorbeerblätter, Nelke) das Fleisch kommt auf die Kichererbsen, bevor der Reis darauf kommt.

Vegan: Statt Butter kann Sonnenblumenöl verwendet werden. Statt Joghurt einfach Haferjoghurt und das schmeckt genau gleich gut.

Mahlzeit!