

Zatar

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Za'tar ist eine köstliche Gewürzmischung.

Za'tar (arab. Thymian) ist eine traditionelle, köstliche Gewürzmischung (u.a. Thymian, Sumak, Sesam, Salz). Es wird in einer Schale serviert. Alle tunken ihr Brot zuerst in Olivenöl, Quark oder Joghurt und dann im Za'tar. Für viele palästinensische Familien ist dies ihr Nachtmahl.

Ein gutes Rezept ist auch Za'tar mit Olivenöl zu vermischen, ganz fein gehackte Tomaten und Knoblauch begeben und das ganze auf getoastetes Brot geben (es eignet sich für Toastbrot ausgezeichnet auch etwas älteres Brot).

Ich bereite jeweils gleich ein halbes Kilo, weil auch die Kinder ganz versessen auf diese Mischung sind. Am besten schmeckt die Tunke, wenn man sie ein paar Stunden vor dem Essen zubereitet hat.

Die Gewürzmischung kann man auch selber variieren. Es ist dann zwar nicht mehr Za'tar, aber es schmeckt auch ganz gut. Nebst Thymian eignet sich auch Majoran und Oregano ganz gut um solche Gewürzpasten zu machen.

Gewürz	Vorbereitung
Arabischer Raum	Kochzeit
	Menge für

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
------	-------	---------	---------

Zutaten

1	50	Gramm	Sesamsamen
2	25	Gramm	Sumach gemahlen
3	35	Gramm	Thymian, trocken, gemahlen

Anleitung Zubereitung

1	Sesamsamen bei mittlere Hitze ein paar Minuten unter ständigem Umrühren rösten.
2	Wichtig ist auch das verwendete Öl. Olivenöl ist ein ausgezeichnetes Öl, aber auch mit anderen erstklassigen Ölen gibt es ganz leckere Resultate. Man darf halt einfach keine industrielle Massenprodukte verwenden.