

Rezept der Woche: Ostern vegetarisch - Tabouleh und Grill-Halloumi

Fallen die Ostertage sonnig aus, neigen die Menschen zum Grillen. Und weil Ostern ja auch das Lämmertag ist, kommt gern Fleisch der süßen Lämmchen auf die Glut. Das muss nicht sein, denn lecker Grillen kann man auch vegetarisch. Wem aber gegrilltes Gemüse zu langweilig ist, der sollte sich mal an gegrilltem Käse versuchen - zum Beispiel an der zyprischen Spezialität Halloumi, der zu nichts anderem taugt als gegrillt zu werden. Dazu passt prima ein nordafrikanisches Tabouleh.

Erstens Halloumi: Während man im Vereinigten Königreich Halloumi schon sehr lange kennt, hat sich der halbweiche Käse aus dem griechischen Teil Zyperns bei uns relativ langsam durchgesetzt. Man muss auch sagen, dass das Zeug keine kulinarische Offenbarung ist, selbst wenn man es ordentlich mit Röstaromen verziert - es braucht Aromen, die man durchs Marinieren beifügt. Eine schöne Marinade ergibt sich aus Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer. Darin legt man den Käse ein. Bevor er auf den Grill kommt, tupft man das jeweilige Stück trocken, pinselt es aber beim Grillen ab und an mit Öl ein. Und hinterher kann man die Marinade als Sosse servieren.

Zweitens Tabouleh (auch: Taboulé): Dieses salatartige Gebilde wird meist der libanesischen Küche zugeschrieben; ich kenne es aber von unseren marokkanischen Freunden und überhaupt aus der nordafrikanischen Küche. Dass Tabouleh eher marokkanischen Ursprungs ist, merkst du schon allein daran, dass darin Pfefferminze vorkommt. Das ist ja bekanntlich ein Kraut mit sehr typischen ätherischen Ölen, das in Tausenden von Unterarten fast überall auf der nördlichen Halbkugel wie Unkraut wächst. Minztee ist in Marokko und Algerien Nationalgetränk, aber bei allen in der Sahara lebenden Stämmen und dem Rest Nordafrikas äußerst beliebt. Verwendet wird dort in aller Regel die marokkanische Minze, die hierzulande oft als Nanaminze angeboten wird. Um ganz ehrlich zu sein: Zum Kochen eignet sich auch nur diese Sorte Pfefferminze – die in unseren breiten am Wegesrand wachsenden Minzen haben zu wenig Aroma bzw. nicht diesen spezifisch-frischen Ton im Aroma. Nanaminze gibt's aber büschelweise beim gutsortierten Marokko- oder Türkengemüseladen für ein paar Cent. Ein Tipp: Soll Minze nur als Gewürz – zum Beispiel in einer Joghurtsosse – vorkommen, kannst du auch einfach einen Pfefferminzteebeutel aufreißen und den Inhalt verwenden. Zwei Beutel entsprechen einem Bund frischer Nanaminze.

Tabouleh besteht aus gequollenem Couscous oder Bulgur. Beide Griesarten werden vorgekocht angeboten, wobei du bei Bulgur unterscheiden musst zwischen den feinen und den groben Sorten. Grober Bulgur muss eher wie Reis behandelt, also gekocht werden. Bei feinem Bulgur reicht es, die gewünschte Menge mit kochendem Wasser zu übergießen und das Zeug quellen zu lassen. Zum Schluss gibst du Salz zu und massierst einen kräftigen Schluck Olivenöl ein. Das geht bei Couscous genau so. Für das Tabouleh muss der gequollene Couscous oder Bulgur abkühlen. Dann schneidest du pro Person eine dicke Tomate und eine halbe Schlangengurke in Würfel. Die Gurke solltest du besser entkernen, damit nicht zu viel zusätzliche Flüssigkeit in den Salat kommt. Ebenfalls hinein kommen ein, zwei fein gewürfelte ROTE Zwiebeln sowie eine gute Handvoll gehackte glatte Petersilie. Anmachen tust du die

Taboulé mit dem Saft einer halben Zitrone und der doppelten Menge Olivenöl. Alles gut durchmischen. Und erst ganz zum Schluss kommt mindestens eine Hand voll gehackter Nanaminze dazu. Am besten schneidest du die Blätter in Streifen. Kenner sagen, man sollt genau so viel Minze wie Petersilie dazu tun.