ESSEN UND TRINKEN
Reisen durch Körper & Zeit

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Rezept

Libanesische Manakish

Ausgewählt vom Islamischen Verein für Bildung und Kultur e.V. – Al-Hidâyah Moschee

Zutaten

- 1 kg Mehl
- 2 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl
- Belag nach Wunsch: Zaatar (gewürzte Kräutermischung), Olivenöl (für die Kräutermischung), Käsesorten, Fleischmischung

Zubereitung

Hefeaktivierung: In einer kleinen Schüssel das warme Wasser mit dem Zucker vermengen und die frische Hefe darin auflösen. Etwa 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Blasen bilden und die Mischung schäumt.

Teig zubereiten: Das Mehl in eine große Schüssel sieben, Salz hinzufügen und gut vermischen. In der Mitte eine Mulde formen und die Hefemischung sowie das Olivenöl hineingeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Manakish formen: Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Fläche in 10-12 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einer flachen, runden Scheibe (ca. 15 cm Durchmesser) ausrollen.

Zaatar-Mischung vorbereiten: In einer kleinen Schüssel Zaatar mit Olivenöl vermengen, bis eine dickflüssige Paste entsteht.

Manakish belegen: Die Teigfladen mit der Zaatar-Olivenöl-Mischung bestreichen oder mit einem beliebigen geriebenen Käse belegen oder mit einer Fleischmischung belegen und gleichmäßig verteilen.

Backen: Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Manakish darauf legen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 10-12 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun und knusprig sind.

Servieren: Die Manakish warm servieren – sie sind perfekt als Snack oder als Teil eines libanesischen Frühstücks!

Guten Appetit!

Dieses Rezept hat für Sie ausgewählt: Islamischer Verein für Bildung und Kultur e.V.- Al-Hidâyah Moschee anlässlich der Veranstaltung „Tafel der Nationen“ am 10. Mai 2025 im Rahmen der Sonderausstellung „Essen und Trinken. Reisen durch Körper & Zeit“, die bis 27. Juli 2025 in den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen präsentiert wird.