Kardamom, Karak und Kamelfleisch

REISE Eine kulinarische Entdeckungstour durch Oman – Genuss, Gewürze und Gastfreundschaft am Golf

MÜNCHEN/PR – Es beginnt immer mit Tee. Aber nicht mit irgendeinem Tee. Karak nennt sich der starke, mit Kardamom oder Safran gewürzte Schwarztee. Kondensmilch macht ihn cremig und herrlich süß. In Oman fließt Karak so selbstverständlich wie andernorts Leitungswasser – morgens, mittags, abends, nach dem Essen, beim Gespräch, zur Begrüßung. Es gibt Menschen, die behaupten, in den Adern der Omanis fließe kein Blut, sondern Karak. Dazu werden Datteln serviert, dunkelbraune oder bernsteinfarben, gefüllt mit Nüssen oder pur.



Jede Begegnung mit Omanis beginnt mit Karak, einem Schwarztee mit Kardamon und Kondensmilch, oder Kahwa, dem arabischen Kaffee. BILD: MINISTRY OF HERITAGE & TOURISM SULTANATE OF OMAN

Karak oder Kahwa

Für Kaffeeliebhaber haben die Omanis aber auch das passende Getränk: Für den örtlichen Kahwa (Arabisch für Kaffee) werden die Bohnen meist selbst geröstet und gemahlen, dann mit Rosenwasser, Safran oder Kardamom aufgebrüht. Kahwa wird wie Karak bei jeder Gelegenheit angeboten, dazu gibt es Datteln oder ein Löffel Halwa, jene braune, gelee-artige Süßigkeit, die aus Maisstärke, Zucker, Ghee, Rosenwasser, Eier, Honig, Gewürzen und Nüssen eingekocht wird. Diese Willkommensrituale sagen eigentlich schon alles aus über eine Küche, deren oberstes Ziel nicht ist, den Hunger zu stillen, sondern die vor allem die Menschen zusammenbringen möchte.

Tausend Jahre auf dem Teller

Gewürze sind in der Küche Omans extrem wichtig. Kardamom, Zimt, Safran und Kurkuma spielen die Hauptrollen, werden jedoch mit einer Zurückhaltung eingesetzt, die gute Gerichte komplex und besonders machen, ohne sie dabei zu überfrachten. Oman ist seit jeher ein Handelsreich an der Kreuzung traditioneller Gewürzrouten – arabische, indische, iranische, jemenitische und afrikanische Einflüsse haben die Küche über Jahrhunderte hinweg geprägt und sie so zu einer Art historischen Fusion-Küche gemacht. Und das schmeckt man bis heute. Das Reisgericht Qabooli etwa soll seine Wurzeln in bronzezeitlichen Karawanen aus Afghanistan haben. Das langsam gegarte Majboos hingegen erinnert an indisches Biryani. Und im Safran, der fast überall auftaucht, findet man den persischen Einfluss.

Das Gericht, das in der Erde gart

Das Nationalgericht Omans heißt Shuwa. Dafür wird Fleisch – meist Lamm oder Ziege – mit Chili, Kardamom, Nelken und Kreuzkümmel eingerieben, in Bananenblätter gewickelt und mindestens 24 Stunden lang in einem Erdloch gegart. Was dann aus der Erde kommt, ist so zart, dass man kaum noch Besteck benötigt. Serviert wird Shuwa auf einem großen Teller für alle, dazu gibt es Reis und Tomatensauce. Das an Indien erinnernde Majboos ist ein Reisgericht mit Fleisch wie Lamm, Huhn oder Hammel. Ein klassisches Oman-Frühstück besteht übrigens aus Fladenbrot, Khubz Ragag, Hummus, dem Bohnenbrei Foul, Eiern und natürlich Karak oder Kahwa.



Gewürze spielen in der omanischen Küche eine wichtige Rolle.Kardamom, Zimt, Safran und Kurkuma spielen die Hauptrollen, werden aber nur dezent eingesetzt.
BILD: MINISTRY OF HERITAGE & TOURISM SULTANATE OF OMAN

Vom Fisch bis Kamel – in Oman speist man regional

An der Küste zur Arabischen See steht viel Fisch auf dem Speiseplan. Mashuai, eine ganze, am Spieß geröstete Königsmakrele, eingerieben mit Öl, Limette, Kreuzkümmel, Koriander und Safran, serviert auf Zitronenreis, ist hier die beliebteste Spezialität. Im Süden, rund um Dhofar, wird hingegen oft Kamelfleisch verarbeitet. Egal ob Shuwa oder Majboos – statt Lamm oder Huhn ist hier erstaunlich köstlich schmeckendes Kamelfleisch im Gericht. Selbst das beliebte Streetfood Mishkak, mit Tamarindenpaste marinierte und gegrillte Fleischspieße, die den Käufern gerne auch direkt ins Auto serviert werden, besteht im Süden des Landes oft aus Kamel. Im Norden, im Bergland rund um Jabal Akhdar verzehrt man lieber Lamm-, Huhn- oder Ziegenfleisch. Und die Spezialitäten der Region, Granatäpfel und Rosen, werden in Saucen und Beilagen verarbeitet.



An der Küste wird viel Fisch serviert, in den Bergen eher Lamm oder Huhn.
BILD: MINISTRY OF HERITAGE & TOURISM

Weitere Informationen unter www.experienceoman.om

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg



Du suchst einen Job, der's einfach bringt? Mit flexiblen Arbeitszeiten, netten Kunden und Kollegen, gesund und an der frischen Luft? Und das alles mit richtig guten Sozialleistungen und bezahltem Urlaub? Egal, ob du Post, Pakete oder Zeitungen liefern möchtest – Der Nordwesten braucht dich. Jetzt schlaumachen und bewerben: **www.nordwestboten.de**

Ein Job, **der's einfach bringt.** | NORDWEST BOTEN