Malvengemüse
Khubbaiza

Malvengemüse oder Khubbaiza, ist ein traditionelles palästinensisches Gericht, das aus frischen Malvenblättern zubereitet wird. Diese Blätter sind reich an Nährstoffen und werden oft mit Zwiebeln, Knoblauch und Olivenöl gekocht. Der Geschmack ist erdig und leicht bitter, aber sehr aromatisch, besonders wenn er mit den typischen Gewürzen der Region wie Kreuzkümmel und Koriander verfeinert wird.
Das Gericht hat eine angenehme Textur, die durch das sanfte Kochen der Malvenblätter entsteht, und es wird oft als Beilage oder Hauptgericht serviert. Es ist ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Gericht, das die Essenz der palästinensischen Küche widerspiegelt.

Herkunft: Palästina
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Malvenblätter
4 EL Öl
1 Knolle(n) Knoblauch
3 EL Tomatenmark
1 Prise Pfeffer schwarz
1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Malvenblätter waschen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauchzehen darin anbräunen, dann das Tomatenmark, die Gewürze und Salz dazugeben, kurz anrösten, dann das Gemüse hinzufügen. Unter ständigem Rühren so lange andünsten, bis es zusammenfällt. 125 ml Wasser dazugießen und den Deckel schließen. Auf kleinster Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen.

© 2026 coquina.de