



Jallab – Traditionelles Erfrischungsgetränk

Zutaten

600 ml Wasser

2 Esslöffel Dattelsirup

1 Esslöffel Rosenwasser

1 Esslöffel Granatapfelsirup

1 Esslöffel Pinienkerne

1 Esslöffel Sultanas

Etwas Eiswürfel

Zubereitungszeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Kalorien p.P.: 130 kcal

Zubereitung von Jallab

1. Zuerst den Jallab-Sirup anrühren. Dafür Dattelsirup, Rosenwasser und Granatapfelsirup gut miteinander vermengen.

2. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten.

3. Gläser mit Eiswürfeln füllen. Den vorbereiteten Sirup nach Geschmack auf die Gläser verteilen und mit kaltem Wasser auffüllen. Anschließend kurz umrühren, bis sich alles gut verbunden hat.

4. Zum Schluss den Jallab mit den gerösteten Pinienkernen und Sultanas garnieren.

Fertig ist ein erfrischendes, hydrierendes und schnelles Sommergetränk!

Tipps und Abwandlungen für Jallab

- **Abwandlungen des Jallab-Sirups:** Jallab lässt sich auf vielfältige Weise variieren. Klassisch wird er neben Dattelsirup oft auch mit Traubensirup zubereitet. Wer es fruchtiger mag, kann zusätzlich einen Schuss Granatapfelsaft ergänzen, um dem Getränk mehr Frische und Säure zu verleihen.
- **Spielraum in der Wahl der Toppings:** Statt Pinienkernen können auch andere gehackte und geröstete Nüsse verwendet werden, zum Beispiel Mandelstifte oder Walnüsse. Sie sorgen ebenfalls für eine angenehme Textur und ein nussiges Aroma. Die Zugabe von Rosinen ist natürlich optional.

- **Sirup vorbereiten:** Der Jallab-Sirup lässt sich gut in größerer Menge vorbereiten und im Kühlschrank etwa bis zu zwei Wochen aufbewahren. So kann das Getränk bei Bedarf schnell zubereitet werden. Einfach mit Wasser und Eis auffüllen und fertig.
- **Umgang mit Rosenwasser:** Rosenwasser ist ein typisches Aroma in der orientalischen Küche und wird sowohl in Getränken als auch in Desserts verwendet. Da der Geschmack sehr intensiv und ungewohnt sein kann, empfiehlt es sich, zunächst sparsam zu dosieren. Ein guter Start ist etwa ½ bis 1 Teelöffel. Je nach Geschmack kann die Menge anschließend erhöht werden.

Herkunft und kulturelle Relevanz von Jallab

Jallab ist ein traditionelles Getränk aus der Levante, das vor allem im Libanon, in Syrien, Palästina und Jordanien verbreitet ist. Seine genaue Herkunft ist nicht eindeutig dokumentiert, jedoch ist Jallab seit Jahrhunderten Teil der nahöstlichen Getränkekultur und eng mit der regionalen Küche und Handelstradition verbunden, in der Zutaten wie Datteln, Rosenwasser und Trockenfrüchte eine wichtige Rolle spielen.

Besonders kulturell relevant ist Jallab als klassisches Getränk im Fastenmonat Ramadan. Er wird traditionell zum Fastenbrechen am Abend serviert, da er schnell Energie liefert, angenehm süß ist und durch das kalte, aromatische Profil als erfrischend empfunden wird. In vielen Familien und Cafés gehört er in dieser Zeit fest zum Alltag und ist ein Symbol für Gastfreundschaft und gemeinsames Essen.

Wie schmeckt Jallab?

Jallab schmeckt süß und fruchtig, mit einer dezenten Blumennote durch das Rosenwasser. Der Dattelsirup gibt eine karamellige Tiefe, der Granatapfel sorgt für eine leichte Säure im Hintergrund. Insgesamt ist das Getränk angenehm mild, nicht aufdringlich, und passt sowohl zu herzhaften orientalischen Gerichten als auch als eigenständiges Sommergetränk. Wer Rosenwasser zum ersten Mal probiert, sollte sich an die Dosierung herantasten, da der Geschmack ungewohnt sein kann.