



INHALT

Vorwort	4
Grundlagen der orientalischen Küche	10
Aspekte aus der Ernährungskunde	16

BROTE UND FLADEN

Grießfladen (Harcha)	26
Blättrige Fladen (Msemen)	28
Unser Hausbrot	32
Brötchen mit Gemüsefüllung (Batbout)	36
Hefekringel (Sfenj)	40

VORSPEISEN

Mediterraner Kartoffelsalat	44
Gurken-Tomaten-Salat (Chlada)	45
Grüne Bohnen mit Knoblauch	48
Salat aus gegrillten Paprikaschoten (Felfel)	50
Kichererbsensalat	53
Orientalisches Taboulé	54
Hummus (Hommos)	56
Auberginensalat (Zaalouk)	59
Karotten mit Knoblauch und Kreuzkümmel (Khizou Mchermel)	60
Kichererbsenbällchen (Falafel)	63
Bällchen aus gerösteter Gerste (Zembo)	64
Eingelegte Oliven (Zitoun Mchermel)	66
Geröstete Kichererbsen	68
Salz Zitronen	71

HAUPTGERICHTE UND SUPPEN

Couscous mit Gemüse (Seksou)	74
Pastilla mit Gemüse	78
Gewürzlinsen mit Gemüse (Lardess)	80
Orzo mit Erbsen	83
Auberginenrouladen mit Kartoffeln	84
Spinat mit Kreuzkümmel	87
Marokkanischer Bohneneintopf (Loubia)	88
Gewürzmangold	90
Tomaten-Gemüse-Eintopf (Tcharmila)	92
Gemüse-Tajine (Marqa)	96
Karotten-Tajine mit Kichererbsen	98
Tajine aus Grünen Bohnen	99
Traditionelle Suppe aus Kichererbsen (Harira)	102
Milchsuppe	105
Erbsensuppe (Bessara)	106
Rote Linsensuppe	109
Gerstensuppe (Iwzan Imamez)	110

BEILAGEN

Gemüsetaschen	114
Kartoffeltaler (Maakouda)	116
Zucchinitaler	118
Zucchini mit Koriander	119
Gebratene Auberginen	123
Würzige Bratkartoffeln	124
Gebackene Süßkartoffeln	127
Rosinenreis	128
Würziger Dicke-Bohnen-Eintopf (Foul Mudammas)	130
Bohnen nach Berberart	131

SÜSSSPEISEN

Zimt-Couscous (Seffa)	136
Brioche mit Sesam und Anis (Krachel)	140
Pfannkuchen mit tausend Löchern (Baghrir)	143
Kokosbällchen mit Marmelade	144
Sandgebäck mit Sesam und Zimt (Ghribia)	146
Dattelgebäck (Makroud)	149
Orangenblütenplätzchen	150
Mandeldreiecke (Briouats)	152
Süßer Gewürzkuchen (Sellou)	156
Datteln mit Mandel-Walnuss-Füllung	159
Getrocknete Geigen (Tazath)	160
Obstsalat aus Wassermelone, Honigmelone und Minze	162
Obstsalat aus Kaktusfeigen	163

GETRÄNKE

Minztee (Atay)	168
Zaatar-Kräutertee	171
Zitronen-Minz-Limonade	173
Smoothies (Aassir)	174

Bibliografie	178
Danksagung	183
Impressum	184