

INHALT

Vorwort	5
Tunesische Esskultur	1
<i>Was ist der Unterschied zwischen tunesischem und europäischem Essen? 2</i>	
<i>"Tajine", das etwas anderes Kochgefäß</i>	2
Frühstück	4
<i>Tomaten und Feta mit Ei</i>	5
<i>Gambas</i>	6
<i>Serail – Frühstücksplatte</i>	7
<i>Spinat-Baguettes</i>	9
<i>Baghrir</i>	11
<i>Lablabi</i>	12
<i>Thunfisch-Sandwich</i>	14
<i>Kurkumabrot</i>	16
Gerichte mit Fleisch und Fisch	18
<i>Tunesische Wurstpfanne</i>	19
<i>Käseauflauf</i>	21
<i>Lamm mit Kastanien</i>	23
<i>Safranreis mit Huhn und Pilzen</i>	25
<i>Thunfisch-Tarte</i>	26
<i>Suppe – Chorba Allusch</i>	28
<i>Tunesischer Kartoffelauf</i>	29
<i>Chorba frik</i>	30
<i>Fleisch-Gemüse-Ragout</i>	32
<i>Camounia</i>	34
<i>Maklube</i>	35
<i>Tunesischer Grießauflauf</i>	37
<i>Tunesisches Reisgericht</i>	38

<i>Fisch-Chorba</i>	39
<i>Pute á la Hammi</i>	41
<i>Tunesische Pasta mit Hühnchen</i>	43
<i>Lammpasta – Makrouna Bel Salsa</i>	45
<i>Tintenfisch - Kamounia</i>	47
<i>Rindertajine mit Aprikosen und Datteln</i>	48
<i>Kefta</i>	50
<i>Mlouchia</i>	51
Vegetarische Rezepte	53
<i>Schaschuka</i>	54
<i>Frittiertes Gemüse</i>	55
<i>Kartoffelomelett – Maaquouda bi'l-Batata</i>	56
<i>Tunesische Quiche</i>	57
<i>Ratatouille mit Ei</i>	58
<i>Fenchelgratin</i>	60
Vegane Rezepte	61
<i>Tunesische Erbsensuppe – Hlalem</i>	62
<i>Linsengericht – Thbika Khodra</i>	63
<i>Kichererbsen-Suppe</i>	64
<i>Gefülltes Pfannenbrot – Mtabga</i>	65
<i>Tunesische Pasta – Makrouna Tunsia</i>	67
<i>Mzoura</i>	69
<i>Kürbis-Feigen-Tajine</i>	70
<i>Kartoffel-Möhren-Tajine</i>	72
<i>Gefüllte Paprika</i>	74
<i>Auberginen mit Harissa</i>	76
<i>Couscous mit Gemüse</i>	77
Desserts	79
<i>Feigentütchen</i>	80
<i>Sesamkugeln</i>	82

<i>Mandelkugeln – Kaber Ellouz</i>	83
<i>Sesamartelette</i>	84
<i>Dessert aus Getreide – Bouza „Droo“</i>	85
<i>Bambalouni</i>	86
<i>Boulou</i>	87
<i>Basboussa à la Crème</i>	88
<i>Ohren des Richters – Wuthan al Gati</i>	90
<i>Datteltorte</i>	92
Spezialrezepte	94
<i>Ojja</i>	95
<i>Ghribias</i>	96
<i>„Ommek“ Houria – Brotaufstrich</i>	97
<i>Mandelmilch</i>	98
<i>Orangensalat</i>	99
<i>Tunesischer Salat</i>	100
<i>Tunesische Gewürzmischung – Ras el Hanout</i>	101
<i>Kichererbsen-Salat</i>	102
<i>Eingelegte Zitronen</i>	103
<i>Gefüllte Datteln</i>	104
<i>Tunesische Gewürzpaste – Harissa</i>	105
<i>Brik</i>	106
<i>Chorba</i>	107
<i>Tunesische Makkaroni</i>	108