

INHALT

Vorwort	5
---------	---

Tunesische Esskultur	1
----------------------	---

Was ist der Unterschied zwischen tunesischem und europäischem Essen? 2

“Tajine”, das etwas andere Kochgefäß 2

Frühstück	4
-----------	---

Tomaten und Feta mit Ei 5

Gambas 6

Serail – Frühstücksplatte 7

Spinat-Baguettes 9

Baghrir 11

Lablabi 12

Thunfisch-Sandwich 14

Kurkumabrot 16

Gerichte mit Fleisch und Fisch	18
--------------------------------	----

Tunesische Wurstpfanne 19

Käseauflauf 21

Lamm mit Kastanien 23

Safranreis mit Huhn und Pilzen 25

Thunfisch-Tarte 26

Suppe – Chorba Allusch 28

Tunesischer Kartoffelauflauf 29

Chorba frik 30

Fleisch-Gemüse-Ragout 32

Camounia 34

Maklube 35

Tunesischer Grießauflauf 37

Tunesisches Reisgericht 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>Sesamtartelette</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