

# INHALT

Vorwort	3
Die libanesische Küche	1
Typische libanesische Spezialitäten	2
Gewürze und Kräuter	7
Frühstück	9
<i>Labneh – köstlicher Frischkäse aus Joghurt (vegetarisch)</i>	10
<i>Libanesisches Fladenbrot (vegan)</i>	11
<i>Za'atar - Schnecken (vegetarisch)</i>	12
<i>Manoush mit Za'atar - Pizza zum Frühstück (vegan)</i>	13
<i>Riz - libanesischer Butterreis (vegetarisch)</i>	15
<i>Kaak - Bagel der Lavante (vegetarisch)</i>	16
<i>Fatteh - Joghurt mit Kichererbsen (vegetarisch)</i>	18
<i>Hummus-Kichererbsenpüree (vegan)</i>	19
<i>Baba Ganoush - Auberginen-Dip (vegan)</i>	20
<i>Foul Mdamas - Saubohnen und Tahini (vegan)</i>	21
<i>Bayd Bi Kousa - Zucchini mit Ei (vegetarisch)</i>	22
<i>Kousa bel Laban - gefüllte Zucchini in Ziegenjoghurt</i>	23
Vorspeisen	24
<i>Atayef - gefüllte Pfannkuchen (vegetarisch)</i>	25
<i>Tabouleh - Petersiliensalat (vegan)</i>	26
<i>Melonensalat mit Feta und Oliven (vegetarisch)</i>	27
<i>Fattush - libanesischer Brotsalat (vegan)</i>	28
<i>Hindbeh - Blattzichorie mit Zwiebeln (vegan)</i>	29
<i>Fenchelsalat mit Zitronendressing (vegan)</i>	30
<i>Freekeh Salat mit Za'atar (vegan)</i>	31
<i>Kaki Salat mit Mozzarella (vegan)</i>	32

<i>Mutabbal - Auberginensalat (vegetarisch)</i>	33
<i>Lubieh bil Zeyt - grüne Bohnen mit Tomatensauce (vegan)</i>	34
<b>Hauptgerichte</b>	<b>35</b>
<i>Kibbé Batata - Auflauf mit Kartoffeln und Hackfleisch</i>	36
<i>Maqlube - Reistopf mit Joghurt</i>	37
<i>Schich Tawuk - libanesische Hühnchenspieße</i>	39
<i>Falafel - frittierte Bratlinge aus Kichererbsen (vegan)</i>	40
<i>Schawarma - libanesischer Döner aus dem Backofen</i>	42
<i>Libanesische Linsensuppe (vegan)</i>	44
<i>Limonenhuhn mit Hummus und Fladenbrot</i>	45
<b>Abendessen</b>	<b>47</b>
<i>Kebbé Nayyé - Steak Tatar</i>	48
<i>Kibbé bil sanieh - libanesischer Hackfleischbraten</i>	50
<i>Musakhan - Grillhähnchen mit Sumachzwiebeln</i>	51
<i>Fasolie - Bohneneintopf (vegan)</i>	53
<i>Batata Harra - frittierte Kartoffelwürfel (vegan)</i>	54
<i>Okraschoten in Tomatensauce (vegan)</i>	55
<i>Schawarma-Wrap mit Auberginen (vegan)</i>	56
<i>Mujadara - roter Linsen-Reis-Eintopf (vegan)</i>	58
<b>Desserts</b>	<b>60</b>
<i>Mshabak - libanesisches Teiggebäck (vegetarisch)</i>	61
<i>Ashta - Milchcreme</i>	63
<i>Shikaf - Fruchtsalat oder Cocktail</i>	64
<i>Osmalieh mit Himbeeren und Banane</i>	66
<i>Maamoul bil Tamr - Grießgebäck gefüllt mit Datteln</i>	68
<i>Baklava mit Walnüssen</i>	70
<b>Spezialrezepte</b>	<b>72</b>
<i>Zhug - Chilisauce (vegan)</i>	73
<i>Matbucha - libanesische Salsa (vegan)</i>	74

- Amба - scharfe Mangosauce (vegan)* 75
- Touм - libanesische Aioli (vegan)* 76
- Muhammara - libanesische Paprikasalsa (vegan)* 77
- Za'atar - traditionelle Gewürzmischung* 78
- Kamouneh - Kibb  Gewürzmischung* 79