

INHALT

Vorwort	5
Grundlagen der palästinensischen Küche	1
Frühstück	4
<i>Sesambrot</i>	5
<i>Sambusek</i>	7
<i>Arabisches Pitabrot zum Füllen oder Dippen</i>	8
<i>Challa – geflochtenes Süßbrot</i>	10
<i>Kurkuma-Dinkelbrötchen mit Oliven und Zwiebeln</i>	12
Suppen	14
<i>Shorabat Addas</i>	15
<i>Einfache rote Linsensuppe</i>	16
<i>Pilz- und Graupensuppe</i>	17
<i>Die gelbe Suppe</i>	19
<i>Omas Gemüsesuppe</i>	21
Rind	23
<i>Rind mit Auberginen und Joghurtsoße</i>	24
<i>Rindfleisch-Eintopf mit weißen Bohnen</i>	27
<i>Malouf (Kohlrouladen)</i>	28
<i>Mnezzeli</i>	31
<i>Sfiha (herzhafte Plätzchen)</i>	33
Geflügel	35
<i>Ras el-Hanout Hähnchen-Wraps mit Joghurtsoße</i>	36
<i>Mariniertes Hähnchen mit Labneh</i>	38
<i>Maqluba (Das umgedrehte Huhn)</i>	40
<i>Molokhiahuhn</i>	43

<i>Mujjadara (Linsen mit Reis)</i>	45
<i>Musakhan</i>	47
<i>Djaj Mahshi</i>	49
<i>Klebrige Granatapfel-Chicken-Wings</i>	52
Lamm	54
<i>Gegrilltes Lammkotelett ganz in Grün (Mit grüner Apfelharissa, grünem Tahini und Frühlingszwiebeln)</i>	55
<i>Würzige Lamm-Kefta-Frikadellen</i>	58
<i>Gefüllte Tomaten und Paprika</i>	60
<i>Mansaf (Lamm in Joghurtsoße)</i>	62
Fisch	64
<i>Za'Atar Dorsch</i>	65
<i>Fisch mit Dattelfüllung</i>	67
<i>Garnelen und Tomaten Eintopf mit Koriander-Pesto</i>	69
<i>Fischkofta mit Joghurt, Sumach und Chili</i>	71
<i>Gegrillter Kabeljau mit Korianderkruste</i>	73
<i>Gefüllter Fisch</i>	75
<i>Fisch mit Tahini-Soße</i>	77
<i>Knoblauch-Chili Garnelen mit Zitronen-Kräutermarinade</i>	79
Vegetarisch	80
<i>Gefüllte Auberginen mit Feta und Granatapfel</i>	81
<i>Chunky-Halloumi-Chips</i>	83
<i>Geräucherte Auberginen mit Knoblauch (Mirza Ghasemi)</i>	85
<i>Linsen</i>	87
<i>Karotten-Koriander-Falafel</i>	89
<i>Falafel</i>	91
<i>Zaalouk</i>	93
<i>Gefüllte Auberginen</i>	95
<i>Schakshuka</i>	97
<i>Grüne Shakshuka</i>	99

<i>Grillpaprika mit Eiern und Käse überbacken</i>	101
<i>Mafruka</i>	102
<i>Eiersalat</i>	103
<i>Süßkartoffel mit Tahini und Käse</i>	104
<i>Gefüllte Auberginen</i>	105
Vegan	107
<i>Bohnen</i>	108
<i>Einfaches Baba Ganoush</i>	109
<i>Gebratener roter Pfeffer-Hummus</i>	110
<i>Auberginen-Koriander-Dip</i>	112
<i>Taboulé-Salat</i>	113
<i>Fattoush-Salat</i>	114
<i>Fasoulia bil Bandoura (Grüne Bohnen in Tomatensoße)</i>	115
<i>Rosenkohl mit Tahini-Zitronensoße</i>	116
<i>Grüne Oliven in Tomatensoße</i>	117
<i>Blumenkohl mit Zitrone und Minze</i>	119
<i>Sumachzwiebeln</i>	121
<i>Scharfer Tomatendip</i>	122
<i>Gerösteter Gemüsesalat</i>	124
<i>Gegrillte Paprika süß-sauer</i>	126
<i>Geschmorte Champignons</i>	128
Desserts	130
<i>Baklava</i>	131
<i>Muhallabi (Mandelmilchpudding)</i>	133
<i>Gewürzte Orangen mit Labneh</i>	135
<i>Tahini-Datteln in Schoko-Kardamom-Soße</i>	136
<i>Orangenkuchen</i>	137
<i>Gebackene Aprikosen mit Honig und Orangenblütenwasser</i>	139
<i>Dattelpätzchen</i>	140
<i>Mitabaq</i>	142

<i>Graibeh</i>	144
<i>Kunafeh</i>	145
<i>Balooza</i>	147
<i>Basbousa</i>	149
<i>Aish EL Saraya</i>	151
<i>Balah EL Sham</i>	153
<i>Kahk</i>	156
Spezial-Rezepte	162
<i>Eingelegte Zitronen</i>	163
<i>Harissa</i>	164
<i>Ras el-Hanout</i>	166
<i>Koriander-Chili-Paste</i>	167
<i>Pilpelchuma – Chili-Knoblauchsoße</i>	168
<i>Hummus</i>	170
<i>Arabischer Reis</i>	172
<i>Mana'eesh</i>	175
<i>Traditionelle Tahini-Paste</i>	177
<i>Lila Tahini-Paste</i>	178
<i>Grüne Tahini-Paste</i>	179
<i>Orange Tahini-Paste</i>	180
<i>Makdous</i>	181
<i>Sauerteig-Sumach-CROUTONS</i>	184
<i>Zayt-Za'atar-Sauerteig-Cracker</i>	185
<i>Arabischer Kaffee</i>	187
<i>Milch mit Melasse</i>	188
<i>Laban</i>	189
<i>Mutabal (Gerösteter Auberginen-Dip)</i>	191