

# 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>Malfouf (Kohlrouladen)</i>	28
<i>Mnezzeli</i>	31
<i>Sfiha (herzhafte Plätzchen)</i>	33
Geflügel	35
<i>Ras el-Hanout Hühnchen-Wraps mit Joghurtsoße</i>	36
<i>Mariniertes Hühnchen mit Labneh</i>	38
<i>Maqluba (Das umgedrehte Huhn)</i>	40
<i>Molokhiahuhn</i>	43

*Mujjadara (Linsen mit Reis)* 45  
*Musakhan* 47  
*Djaj Mahshi* 49  
*Klebrige Granatapfel-Chicken-Wings* 52

## Lamm

54

*Gegrilltes Lammkotelett ganz in Grün (Mit grüner Apfelharissa, grünem Tahini und Frühlingszwiebeln)* 55  
*Würzige Lamm-Kefta-Frikadellen* 58  
*Gefüllte Tomaten und Paprika* 60  
*Mansaf (Lamm in Joghurtsoße)* 62

## Fisch

64

*Za'Atar Dorsch* 65  
*Fisch mit Dattelfüllung* 67  
*Garnelen und Tomaten Eintopf mit Koriander-Pesto* 69  
*Fischkofta mit Joghurt, Sumach und Chili* 71  
*Gegrillter Kabeljau mit Korianderkruste* 73  
*Gefüllter Fisch* 75  
*Fisch mit Tahini-Soße* 77  
*Knoblauch-Chili Garnelen mit Zitronen-Kräutermarinade* 79

## Vegetarisch

80

*Gefüllte Auberginen mit Feta und Granatapfel* 81  
*Chunky-Halloumi-Chips* 83  
*Geräucherte Auberginen mit Knoblauch (Mirza Ghasemi)* 85  
*Linsen* 87  
*Karotten-Koriander-Falafel* 89  
*Falafel* 91  
*Zaalouk* 93  
*Gefüllte Auberginen* 95  
*Schakshuka* 97  
*Grüne Shakshuka* 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