

INHALT

Vorwort	4
---------	---

Frühstück	1
-----------	---

1.) <i>Israelisches Frühstück</i>	2
2.) <i>Hausgemachter Hummus</i>	3
3.) <i>Israelische Medjool-Datteln in Joghurt</i>	4
4.) <i>Jüdisches Zopfbrot</i>	5
5.) <i>Kubaneh-Sabbat-Brot</i>	6
6.) <i>Challah-Brot</i>	7
7.) <i>Hummus mit Safran und Zitrone</i>	8
8.) <i>Falafel-Sandwich</i>	9
9.) <i>Shakshuka</i>	11
10.) <i>Shakshuka mit Feta</i>	12

Mittagessen	13
-------------	----

11.) <i>Lazania</i>	14
12.) <i>Chermoula-Aubergine</i>	15
13.) <i>Kibbeh</i>	16
14.) <i>Sabich</i>	18
15.) <i>Ossobuco Oktopus</i>	20
16.) <i>Auberginensuppe mit Ziegenkäse</i>	21
17.) <i>Shawarma mit Salat</i>	22
18.) <i>Gefüllte Paprika</i>	23
19.) <i>Freekeh</i>	24
20.) <i>Kawarma</i>	25

Desserts & Snacks	27
-------------------	----

21.) <i>Malabi mit Erdbeeren</i>	28
22.) <i>Israelische Gewürznüsse</i>	29
23.) <i>Babka mit Schoko</i>	30

24.) <i>Tahini-Kekse</i>	32
25.) <i>Israelische Mandelkekse</i>	33
26.) <i>Baklava</i>	34
27.) <i>Hamantaschen</i>	35
28.) <i>Rugelach mit Aprikose und Nuss</i>	36
29.) <i>Apfelkuchen mit Zimt und Nüssen</i>	37
30.) <i>Halva</i>	38

Abendessen 39

31.) <i>Hummus-Platte</i>	40
32.) <i>Gebackene Süßkartoffeln</i>	41
33.) <i>Falafel</i>	42
34.) <i>Meze</i>	43
35.) <i>Atayef-Pfannkuchen</i>	47
36.) <i>Knafeh</i>	48
37.) <i>Ptitim</i>	49
38.) <i>Israelischer Kartoffelsalat</i>	50
39.) <i>Israel-Torte</i>	51
40.) <i>Tomatensuppe</i>	52

Vegetarisch 53

41.) <i>Antipasti-Rote-Bete</i>	54
42.) <i>Couscous-Feta-Salat</i>	55
43.) <i>Baba Ghanoush</i>	56
44.) <i>Tomaten-Taboule</i>	57
45.) <i>Grünes Shakshuka</i>	58

Getränke 59

46.) <i>Limonana – israelische Minze</i>	60
47.) <i>Limonana mit Arak</i>	61
<i>Tubi 60</i>	62
48.) <i>Haifa Mule</i>	63
49.) <i>Tubi Libre</i>	64

50.) <i>Türkischer Mokka</i>	65
51.) <i>Sachlav</i>	66
52.) <i>Eiscafé</i>	67
53.) <i>Italienischer Kaffee</i>	68
54.) <i>Shoko b'sakit</i>	69

Süßes 70

55.) <i>Sesam-Eiscreme</i>	71
56.) <i>Orangen-Sauce zu Milchreis</i>	72
57.) <i>Bananen-Dattel-Salat</i>	73
58.) <i>Schokokuchen</i>	74
59.) <i>Israelischer Pudding</i>	75
60.) <i>Salzzitronenjoghurt</i>	77