

INHALT

Das Land im Porträt.....	1
<i>Typische Speisen</i>	2
<i>Besonderheiten beim Kochen</i>	3
<i>Essgewohnheiten</i>	4
<i>Typische Gewürze</i>	5
<i>Einkaufsliste für die wichtigsten Zutaten</i>	6
Frühstück	7
<i>Bayd Masluq Mae Salsat Altamatim / Pochierte Eier mit Tomatensosse</i> ..	8
<i>Fwl Mudamis / Fava-Bohnen</i>	9
<i>Mukaeabat Albatatis Mae Albayd / Kartoffelwürfel mit Eiern</i>	10
<i>Daqiq Mae Ma' Alward / Mehlspeise mit Rosenwasser</i>	11
<i>Luhim Mafrum Bial'aeshab Fi Waraq Aleanab / Kräuterhackfleisch in Weinblättern</i>	12
<i>Luhm Dan Mae Khubz Musatah / Lammfleisch mit Fladenbrot</i>	13
<i>Khabiz Alkamawn Al'aswad / Schwarzkümmelbrot</i>	14
<i>Khubz Alqamh Bialsimsam / Weizenbrot mit Sesam</i>	15
<i>Luhim Mafrum Bialtametim / Tomaten-Hackfleisch</i>	16
<i>Zubadi Bial'aeshab Mae Khubz Musatah / Kräuterjoghurt mit Fladenbrot</i>	17
Salate	18
<i>Sultat Alkhiair Waltamatim / Gurken-Tomatensalat</i>	19
<i>Sultat Albarghal / Bulgursalat</i>	20
<i>Sultat Alshamandar / Rote-Bete-Salat</i>	21
<i>Sultat Alfwl / Bohnensalat</i>	22
<i>sultat almalfuf al'abyad / Weißkohlsalat</i>	23
<i>Sultat Batatis / Kartoffelsalat</i>	24
<i>Sultat Alfalfil / Paprikasalat</i>	25

<i>Sultat Albadhinjan / Auberginensalat</i>	<i>26</i>
<i>Sultat Albasal Walfasulia / Zwiebel-Bohnen-Salat.....</i>	<i>27</i>
<i>Sultat Alkhudar / Gemüsesalat.....</i>	<i>28</i>
Suppen	29
<i>Shawrabat Aleads / Linsensuppe</i>	<i>30</i>
<i>Shurabat Albatatis Waleadas / Kartoffel-Linsensuppe.....</i>	<i>31</i>
<i>Yikhnat Lahm Aldaan Wal'arz / Lamm-Reis-Eintopf</i>	<i>32</i>
<i>Shurabat Aleads Mae Lahm Aldaan / Linsensuppe mit Lamm.....</i>	<i>33</i>
<i>Fusulia' Bayda' / Weisse Bohnen.....</i>	<i>34</i>
<i>Shurabat Kusa / Zuccinisuppe.....</i>	<i>35</i>
<i>Shurabat Mae Kurat Allahm / Suppe mit Hackbällchen</i>	<i>36</i>
<i>Shurabat Alqamh Almuhamas / Geröstete Weizensuppe.....</i>	<i>37</i>
<i>Shawrabat Aljuzur Walbatatis / Karotten-Kartoffel-Suppe</i>	<i>38</i>
<i>Shurabat Aldajaj Bialeadas Al'ahmar / Rote-Linsen-Hähnchensuppe</i>	<i>39</i>
Brote	40
<i>Khubz Hanta / Weizenbrot.....</i>	<i>41</i>
<i>Khubz Alsimsam / Sesambrot</i>	<i>42</i>
<i>Khubiz Alqamh Bizayt Alzaytun / Weizenbrot mit Olivenöl</i>	<i>43</i>
<i>Khubz Eumum / Pfannenbrot</i>	<i>44</i>
<i>Khubz Alkarawia / Kümmelbrot</i>	<i>45</i>
<i>Khubz Alhalib / Milchbrot</i>	<i>46</i>
<i>Khubz Alqamh Walsimsam / Weizen-Sesam-Brot</i>	<i>47</i>
<i>Khubiz Bima' Alward / Brot mit Rosenwasser</i>	<i>48</i>
<i>Kaek Alqamh / Weizenbrötchen</i>	<i>49</i>
<i>Bayta / Pita-Brot.....</i>	<i>50</i>

Hauptspeisen mit Fleisch und Geflügel 51

<i>Raghif Lahm Albaqar Mae Albatatis / Rinderhackbraten mit Kartoffeln</i>	52
<i>Shurabat Lahm Aldaan / Lammsuppe</i>	53
<i>Hisa' Al'arz / Reissuppe</i>	54
<i>Luhim Mafrum Fi Waraq Eanab / Hackfleisch in Weinblättern</i>	55
<i>Lahm Aldaan Mae Allawz Wal'arz / Lamm mit Mandeln und Reis</i>	56
<i>Sadar Dajaj Mae Masala / Hähnchenbrust mit Masala</i>	57
<i>Sharayih Aldajaj Almaqlia / Gebratene Hähnchenstreifen</i>	58
<i>Aldajaj Bial'aeshab Wal'arz / Hühnchen mit Kräutern und Reis</i>	59
<i>Dajaj Mae Alfasulia / Hühnchen mit Bohnen</i>	60
<i>Dajaj Bialtamr / Hähnchen mit Datteln</i>	61

Hauptspeisen mit Fisch und Meeresfrüchten 62

<i>Samak Alsulmun Almurqat / Forelle</i>	63
<i>Alsamak Almashwiu / Gegrillter Fisch</i>	64
<i>Fialih Alsamak Alfakhir / Feine Fischfilets</i>	65
<i>Alsamak Min Altabaq / Fisch aus der Auflaufform</i>	66
<i>Alsamak Mae Alfawakih Almujaafat Wal'arz / Fisch mit Trockenfrüchten und Reis</i>	67
<i>Alsamak Mae Marshal / Fisch mit Gemüseibisch</i>	68
<i>Alsamak Mae Alfasulya / Fisch mit Bohnen</i>	69
<i>Alsimk Bialfawakih Almujafafa / Fisch mit Trockenfrüchten</i>	70
<i>Samak Bialfilfil / Fisch mit Paprika</i>	71
<i>Alsamak Ealaa Alkhudar / Fisch auf Gemüse</i>	72

Vegetarische Hauptspeisen 73

<i>'Uruz Fi Waraq Aleanab / Reis in Weinblättern</i>	74
<i>Bamiatan / Okra</i>	75
<i>Tajin Albadhinjan / Auberginenauflauf</i>	76
<i>Bamiat Bialzayt / Okra in Öl</i>	77
<i>Barghil Bialtamatim / Bulgur mit Tomate</i>	78
<i>Hisa' Marshal / Eibischgemüsesuppe</i>	79

<i>Kusat Mae Al'arz / Zucchini mit Reis</i>	<i>80</i>
<i>Shurabat Aleadas Al'asfar / Gelbe Linsensuppe.....</i>	<i>81</i>
<i>Bamiat Bialtamatim / Okra mit Tomaten</i>	<i>82</i>
<i>Albarghal Bial'aeshab / Bulgur mit Kräutern.....</i>	<i>83</i>

Vegane Hauptspeisen 84

<i>Eads Mae Albarghal / Linsen mit Bulgur.....</i>	<i>85</i>
<i>Baytan Mae Albadhinjan / Pita mit Aubergine</i>	<i>86</i>
<i>Hims / Kichererbsen.....</i>	<i>87</i>
<i>Aleadasat / Linsen.....</i>	<i>88</i>
<i>'Uriz Bialtamatim Mae Alkusa / Tomatenreis mit Zucchini.....</i>	<i>89</i>
<i>Shurabat Alkhudar / Gemüsesuppe.....</i>	<i>90</i>
<i>Albarghal Bial'aeshab Walkhadrawat / Kräuter-Gemüse-Bulgur.....</i>	<i>91</i>
<i>Hims Mae 'Arz / Kichererbsen mit Reis</i>	<i>92</i>
<i>Eadasat Hamra' / Rote Linsen.....</i>	<i>93</i>
<i>Eads 'Asfar Mae Alkhudar / Gelbe Linsen mit Gemüse</i>	<i>94</i>

Fingerfood und Snacks..... 95

<i>Kurat Allahm Almaqlia / Frittierte Hackbällchen</i>	<i>96</i>
<i>Bilghirtal / Bulgurtaler</i>	<i>97</i>
<i>Sabankhital / Spinattaler.....</i>	<i>98</i>
<i>Khubiz Bitza Biallahm Almafrum / Hackfleischpizzabrot</i>	<i>99</i>
<i>Bilghirtal / Bulgurtaler</i>	<i>100</i>
<i>Albiqlawa / Baklava</i>	<i>101</i>
<i>Altamr Walyansun 'Atwal / Dattel-Anis-Taler</i>	<i>102</i>
<i>Biskawit Alyansun / Anis-Kekse</i>	<i>103</i>
<i>Eajin Alkhayt Almaskar / Gezuckertes Fadenteig-Gebäck.....</i>	<i>105</i>
<i>Mueajinat Aljubn Alsharqia / Orientalisches Käse-Gebäck.....</i>	<i>106</i>

Desserts	107
<i>Eajalat Alsukar / Zuckergebäck</i>	<i>108</i>
<i>Tyramisu Alllymwn / Zitronen-Tiramisu.....</i>	<i>109</i>
<i>Mueajinat Alkamuwn / Kümmelgebäck.....</i>	<i>110</i>
<i>Nutistalir / Nusstaler.....</i>	<i>111</i>
<i>Alriykuta / Ricotta.....</i>	<i>112</i>
<i>Alfatayir / Pfannkuchen.....</i>	<i>113</i>
<i>Kukiz Altamr Walqurfa / Dattel-Zimt-Kekse</i>	<i>114</i>
<i>Budingh Al'arz / Milchreis.....</i>	<i>115</i>
<i>Mashmash / Aprikosen.....</i>	<i>116</i>
<i>Mueajanat Aljubn / Käsegebäck.....</i>	<i>117</i>
Getränke	118
<i>Sawda Limun Naenae / Zitronen-Minze-Limo.....</i>	<i>119</i>
<i>Sharab Altamr / Dattelsirup.....</i>	<i>120</i>
<i>Easir Allaymun / Limettensaft.....</i>	<i>121</i>
<i>Eiran / Joghurtdrink (Ayrar).....</i>	<i>122</i>
<i>Alqahwat Almuthalaja / Eiskaffee.....</i>	<i>123</i>
<i>Shay Hibisku / Hibiskustee</i>	<i>124</i>
<i>Easir Altamr Alhindii / Tamarindensaft</i>	<i>125</i>
<i>Halib Alqurfa / Zimtmilch.....</i>	<i>126</i>
<i>Ma' Alkarkadih / Hibiskuswasser.....</i>	<i>127</i>
<i>Kakaw / Kakao.....</i>	<i>128</i>

Soßen, Cremes und Dips 129

Aldabal / Hummus..... 130

Tahina / Mandelmus (Tahini) 131

Baba Ghanuwj / Auberginendip..... 132

Salsat Althawm / Knoblauchdip..... 133

Salsat Altamatim / Tomatendip..... 134

Salsat Alzabadi / Joghurtdip..... 135

Salsat Alsimsj / Sesamsoße 136

Salsat Althawm / Knoblauchsoße 137

Salsat Alzabadi / Joghurtdip..... 138

Salsat Hara / Scharfe Soße..... 139