

Einführung	6
Die Vorratskammer	14
Pickles, Milchprodukte & Würzmittel	
Frühstück und Brunch	40
Kleine Gerichte, Dips & Saucen	68
Salate	98
Suppen	136
Unter der Woche	160
Für Gäste & Feste	192
Brot	232
Süßspeisen	266
Glossar	306
Register	311
Über den Autor	316
Danksagung	319

Register

Fett gedruckte Seitenzahlen
verweisen auf Fotos der
Gerichte.

A

- Adha 262, 307
- Akkawi (Käse) 307
- Anissamen 38, 55, 238, 278, 280, 289, 294
- Za'atar-Anis-Cracker 246, **247**
- Zwieback mit Anis & Sesam 283, **284–285**
- Äpfel: Würziger Apfelkuchen mit Walnusskernen & Zitrone 274, **275**
- Aprikosen
 - Aprikosenglasur 270
 - Aprikosen-Orangen-Kuchen mit Mandeln 270, **271–273**
- Artischocken: Artischocken & Kartoffeln in Olivenöl mit eingelegter Zitrone **167**, 168
- Auberginen 202
 - Auberginen & Dicke Bohnen mit Setzeiern **52**, 53
 - Auberginen & Kichererbsen mit grüner Chili-Zitronen-Salsa 179, **180–181**
 - Auberginen-M'tabbal 74, **75**
 - Eingelegte Baby-Auberginen **20**, 21
 - Fatteh mit gerösteten Auberginen 228, **229–231**
 - Frittiertes Auberginen-M'tabbal mit Tomaten-Koriander-Salsa 127, **128–129**
 - Geröstete Auberginen mit Tomaten, Granatapfel & Kräutern **110–111**, 112
 - In Olivenöl eingelegte Auberginen 18, **19**
- Avocado
 - Avocado-Erbsen-Röstbrot mit Kräutern **62**, 63, **66–67**
 - Kalte Tomaten-Avocado-Suppe mit Chili 140, **141**

B

- Baharat (süß) 38, 250
- Baharat 39, 307
 - Mangoldsuppe mit Maftoul 150, **151**
 - Tomaten-Kubbeh-Neyeh **198**, 199, **200–201**
- Bil Siniyhe mit Spitzkohl & Tahini **190**, 191
- Blumenkohl 202

- Blumenkohl & Kichererbsen mit Kurkuma-Zitronen-Joghurt **124–125**, 126
- Gerösteter Blumenkohl mit Tahini & Tomaten **134**, 135
- Bohnen; s. *einzelne Sorten*
- Boustan 10
- Brokkoli: Brokkoli-Labneh-Dip mit Knoblauch 102, **103**
- Brot 232–265; s. a. *Pita-Brot*, *Toast*
- Fattusch – Palästinensischer Brotsalat **116**, 117
- Geröstete Pita-Fladen mit Tomaten & Weintrauben **258–259**, 260
- In der Pfanne gebackenes Kurkumabrot **240**, 241
- Jerusalemer Sesambrotnester **236–237**, 238
- Käsebrötchen mit Sumach **264**, 265
- Käse-Oregano-Brot 252, **253–255**
- Mit Käse & Konfitüre gefülltes Hefebrot **248–249**, 250, **251**
- Vollkornbrot 256, **257**
- Za'atar-Anis-Cracker 246, **247**
- Zwiebelkuchen mit Eiern & Feta 261, **263**
- Zwiebelschnecken mit Bockshornklee 242, **244–245**
- Brownie
 - In der Form gebackener Brownie mit Tahini, Halwa & Kaffee **276**, 277
- Bulgur 147, 199, 212
 - Bulgur-Kubbeh 216, **217**
 - Grüner Kishk (fermentierter Joghurt & Bulgur) 72, **73**
 - Linsensuppe mit Bulgurknödeln 152, **153**

C

- Carob 9, 54
- Cheddar
 - Spargel-Lauch-Galette mit Haselnusskernen 218
- Chilischoten (grün)
 - Chilisalsa 212, **214–215**
 - Eingelegtes Za'atar mit Chili & Zitrone 22
 - Grüne Chilisauce (Shatta) 18, 26, **27**
- Chilischoten (rot)
 - Rauchige Chilisalsa 24, **25**, 60, 140
 - Rotes Shatta 18, 26, **27**, 76, 92
- Chips, palästinensische **176–177**, 178

- Couscous; s. a. *Maftoul*
- Couscous-Puffer mit Zitronenjoghurt **222**, 223
- Cracker
 - Za'atar-Anis-Cracker 246, **247**

D

- Datteln
 - Dattelgebäck mit Schwarzkümmel 280, **281**
 - Schokoladen-Dattel-Riegel 278, **279**
- Dibs 307
- Dicke Bohnen
 - Auberginen & Dicke Bohnen mit Setzeiern **52**, 53
 - Dicke Bohnen mit Zitrone & Koriandergrün **174**, 175
 - Dicke-Bohnen-Mus mit Ziegenkäse & Zitronensalsa 108, **109**
 - Falafeln mit Dicken Bohnen aus Gaza 46, **48–49**
- Dips
 - Brokkoli-Labneh-Dip mit Knoblauch 102, **103**
 - Tahini-Tomaten-Dip mit Minze 92, **93**
- Dukkah
 - Dukkah nach Gaza-Art 36, **37**
 - Röstbrot mit Feta, Gurken & Dukkah 64, **65**, **66–67**

E

- Eier 55, 58, 144, 185, 218, 223, 250, 252, 265, 270, 274, 277, 283, 286
- Auberginen & Dicke Bohnen mit Setzeiern **52**, 53
- Jerusalemer
 - Sesambrotnester 238
- Linsenmus mit Tahini & weich gekochte Eier 50, **51**
- Palästinensisches Egg and Chips **176–177**, 178
- Röstbrot mit Rührei & gerösteten Chili-Kirschtomaten 60, **61**, **66**
- Setzeier mit Pita-Croûtons, Tomaten & Za'atar **44**, 45
- Zwiebelkuchen mit Eiern & Feta 261, **263**
- Erbsen 58, 108, 225
 - Avocado-Erbsen-Röstbrot mit Kräutern **62**, 63, **66–67**
 - Zucchini-Lauch-Ijeh 58, **59**

F

- Falafeln mit Dicken Bohnen aus Gaza 46, **48–49**
- Fatteh 307

Fatteh mit gerösteten Auberginen 228, **229–231**
Linsen-Fatteh 206, **207**
Fattusch **116**, 117
Favabohnen s. *Dicke Bohnen*
Fenchel
Bittersalate mit Fenchel & Orange 122, **123**
Fenchel-Kohlrabi-Salat mit Koriandergrün **130**, 131
Feta 242
Gerösteter grüner Spargel mit Feta, Mandeln & Minze **120**, 121
Gurken-Feta-Joghurt mit Dill, Mandeln & Rosenblättern 118, **119**
Käsebrötchen mit Sumach **264**, 265
Käse-Oregano-Brot 252, **253–255**
Mit Käse & Konfitüre gefülltes Hefebrot **248–249**, 250, **251**
Röstbrot mit Feta, Gurken & Dukkah 64, **65, 66–67**
Wassermelone mit Gurke, Feta & Zitronenverbene 113, **114–115**
Zwiebelkuchen mit Eiern & Feta 261, **263**
Freekeh 307
Gemüsesuppe mit Freekeh 158, **159**
Mit Freekeh gefüllte Paprikaschoten 196, **197**
Frittata, Arabische 58, **59**

G

Galette
Spargel-Lauch-Galette mit Haselnusskernen 218, **220–221**
Gebäck
Dattelgebäck mit Schwarzkümmel 280, **281**
Pistazienplätzchen mit Zitrone 286, **287**
Gemüsesuppe mit Freekeh 158, **159**
Gewürzmischungen 14–39
Granatapfelsamen 122, 132
Geröstete Auberginen mit Tomaten, Granatapfel & Kräutern **110–111**, 112
Granatapfeleis mit Labneh 298, **299**
Griechischer Joghurt s. *Joghurt*
Grüne Chilisauce 18, 26, **27**, 76, 92
Grüne Chili-Zitronen-Salsa 28, **30**, 179, 182, 206
Grüner Kishk (fermentierter Joghurt & Bulgur) 72, **73**
Gurken s. *Salatgurken*

H

Halloumi 202
Gegrillter Halloumi mit Portulaksalat 164, **165**
Käse-Oregano-Brot 252, **253–255**
Halwa
In der Form gebackener Brownie mit Tahini, Halwa & Kaffee **276**, 277
Pfannkuchen mit Kardamom, Tahini, Halwa & Carob-Sirup 54, **56–57**
Haselnusskerne
Spargel-Lauch-Galette mit Haselnusskernen 218, **220–221**
Hebron 10
Hefebrot, mit Käse & Konfitüre gefülltes **248–249**, 250, **251**

J

Jerusalem 11, 28, 132, 142, , 144, 169, 238, 261, 274, 277, 298, 316
Joghurt 23, 64, 95, 102, 127, 131, 218, 270
Blumenkohl & Kichererbsen mit Kurkuma-Zitronen-Joghurt **124–125**, 126
Couscous-Puffer mit Zitronen-joghurt **222**, 223
Grüner Kishk (fermentierter Joghurt & Bulgur) 72, **73**
Gurken-Feta-Joghurt mit Dill, Mandeln & Rosenblättern 118, **119**
Jerusalemer-armenische Joghurtsuppe 144
Joghurtsauce 228
Maftoul mit Tomaten, Okras & Joghurt 208, **209**
Johannisbrotbaum s. *Carob*

K

Kaffee
In der Form gebackener Brownie mit Tahini, Halwa & Kaffee **276**, 277
Kardamom 39, 172, 225, 277, 278
Gebackene Pflaumen mit Sumach, Kardamomsahne & Pistazienkernen 295, **296–297**
Pfannkuchen mit Kardamom, Tahini, Halwa & Carob-Sirup 54, **56–57**
Karotten 84, 142, 158, 223, 225
Gemüsesuppe mit Freekeh 158, **159**
Geröstetes Ofengemüse mit Zitrone & Za'atar 76, **77**

Geschmorte Karotten mit Tamarinde & Minze 172, **173**
Rote Linsensuppe mit Minze & Zitrone 142, **143**
Stangenbohnen mit Lauch & Tomaten 84, **85**
Kartoffeln 142, 156
Artischocken & Kartoffeln in Olivenöl mit eingelegter Zitrone **167**, 168
Palästinensisches *egg and chips* **176–177**, 178
Käse 307–308; s. a. *einzelne Sorten*
Käsebrötchen mit Sumach **264**, 265
Käse-Oregano-Brot 252, **253–255**
Mit Käse & Konfitüre gefülltes Hefebrot **248–249**, 250, **251**
Kichererbsen 150
Auberginen & Kichererbsen mit grüner Chili-Zitronen-Salsa 179, **180–181**
Blumenkohl & Kichererbsen mit Kurkuma-Zitronen-Joghurt **124–125**, 126
Geröstete Kichererbsen mit Koriander-Tahini **86–87**, 88
Mangoldsuppe mit Maftoul 150, **151**
Kishk
Grüner Kishk (fermentierter Joghurt & Bulgur) 72, **73**
Klöße s. *Kubbeh*
Knafeh
Knafeh (Kunafa) mit Ashtah 302–303, **304–305**
Knafeh-Teig 308
Knollensellerie
Sellerie-Tomaten-Auflauf 184, **185**
Kohl (Spitz-/Weiß-); s. a. *Brokkoli*
Bil Siniyhe mit Spitzkohl & Tahini **190**, 191
Mais-Bohnen-Suppe mit Weißkohl 148, **149**
Kohlrabi
Fenchel-Kohlrabi-Salat mit Koriandergrün **130**, 131
Kokos-Schoko-Trüffel mit Rosenblättern **300**, 301
Koriandergrün 47, 50, 53, 63, 89, 117–118, 126, 156, 186, 213
Dicke Bohnen mit Zitrone & Koriandergrün **174**, 175
Fenchel-Kohlrabi-Salat mit Koriandergrün **130**, 131
Koriander-Tahini **86–87**, 88

Tomaten-Koriander-Salsa 127, **128–129**
 Kubbeh
 Bulgur-Kubbeh 216, **217**
 Linsensuppe mit Bulgurknödeln 152, **153**
 Süßkartoffel-Kubbeh mit Chilisalsa 212, **214–215**
 Tomaten-Kubbeh-Neyeh **198**, 199, **200–201**
 Kuchen; s. a. *Brownie*, *Pasteten*
 Aprikosen-Orangen-Kuchen mit Mandeln 270, **271–273**
 Würziger Apfelkuchen mit Walnusskernen & Zitrone 274, **275**
 Kümmel
 Dukkah nach Gaza-Art 36, **37**
 Milchpudding mit Kümmel, Nusskernen & Mandeln **292–293**, 294
 Kurkuma 55, 58, 105, 135, 142, 169, 179, 186, 206, 225, 242, 250, 289
 Blumenkohl & Kichererbsen mit Kurkuma-Zitronen-Joghurt **124–125**, 126
 In der Pfanne gebackenes Kurkumabrot **240**, 241
 Pfannkuchen mit Kardamom, Tahini, Halwa & Carob-Sirup 54, **56–57**

L

Labneh 23, 72, 118, 126
 Brokkoli-Labneh-Dip mit Knoblauch 102, **103**
 Granatapfeleis mit Labneh 298, **299**
 Rote Bete mit Labneh, gerösteten Nusskernen, Samen & Schnittlauch 104, **106–107**
 Lauch 47, 156
 Spargel-Lauch-Galette mit Haselnusskernen 218, **220–221**
 Stangenbohnen mit Lauch & Tomaten 84, **85**
 Zucchini-Lauch-ljeh 58, **59**
 Linsen
 Linsen-Fatteh 206, **207**
 Linsenmus mit Tahini & weich gekochte Eier 50, **51**
 Linsensuppe mit Bulgurknödeln 152, **153**
 Mejadra mit zweierlei Linsen 169, **170–171**
 »Nasser« Reis-Linsen-Pilaw 186, **187–188**
 Rote Linsensuppe mit Minze & Zitrone 142, **143**

M

Maftoul 144, 308
 Maftoul mit Tomaten, Okras & Joghurt 208, **209**
 Mangoldsuppe mit Maftoul 150, **151**
 Mahleb 38, 238, 246, 252, 278, 308
 Makdous
 Fatteh mit gerösteten Auberginen 228, **229–231**
 Mus aus weißen Bohnen mit Orange, Makdous & Minze **78**, 79
 Schnelles Makdous 18, **19**
 Mandeln 286
 Aprikosen-Orangen-Kuchen mit Mandeln 270, **271–273**
 Geröstete Mandeln 35
 Gerösteter grüner Spargel mit Feta, Mandeln & Minze **120**, 121
 Gurken-Feta-Joghurt mit Dill, Mandeln & Rosenblättern 118, **119**
 Milchpudding mit Kümmel, Nusskernen & Mandeln 294
 Mangold 152
 Mangoldsuppe mit Maftoul 150, **151**
 Sautierter Mangold mit Röstzwiebeln & Sumach 96, **97**
 Mangos: Mangocreme mit salzigem Crumble 290, **291**
 Mastix 38, 286, 302, 308
 Mejadra mit zweierlei Linsen 169, **170–171**
 Milchprodukte 14–39
 Minze (frisch) 58, 63, 64, 102, 108, 112, 113, 117, 118, 122, 126, 131, 147, 152, 164, 169, 182, 196, 199, 202, 223
 Gerösteter grüner Spargel mit Feta, Mandeln & Minze **120**, 121
 Mus aus weißen Bohnen mit Orange, Makdous & Minze **78**, 79
 Tahini-Tomaten-Dip mit Minze 92, **93**
 Minze (getrocknet) 58, 72, 118, 131, 196, 242
 Geschmorte Karotten mit Tamarinde & Minze 172, **173**
 Rote Linsensuppe mit Minze & Zitrone 142, **143**
 Tahini-Tomaten-Dip mit Minze 92, **93**
mooneh (Vorratskammer) 10, 16, 18, 206
 M'tabbal 108
 Auberginen-M'tabbal 74, **75**
 Frittiertes Auberginen-M'tabbal mit Tomaten-Koriander-Salsa 127, **128–129**

N

Nabulsi (Käse) 308
 Nusskerne; s. a. *einzelne Sorten*
 Geröstete Nusskerne & Samen **34**, 35, 104, **106–107**, 225
 Milchpudding mit Kümmel, Nusskernen & Mandeln **292–293**, 294

O

Okraschoten
 Maftoul mit Tomaten, Okras & Joghurt 208, **209**
 Orangen
 Aprikosen-Orangen-Kuchen mit Mandeln 270, **271–273**
 Bittersalate mit Fenchel & Orange 122, **123**
 Mus aus weißen Bohnen mit Orange, Makdous & Minze **78**, 79
 Ouzi-Filo-Teigtaschen 224, **227**

P

Panko
 Mangocreme mit salzigem Crumble 290, **291**
 Spinatsuppe mit Zitrone & Za'atar-Bröseln 156, **157**
 Paprikapulver (edelsüß) 29, 45, 140, 148, 152, 179, 228
 Paprikapulver (geräuchert) 88, 126
 Paprikaschoten 117, 140, 179
 Geröstetes Ofengemüse mit Zitrone & Za'atar 76, **77**
 Mit Freekeh gefüllte Paprikaschoten 196, **197**
 Rote Paprikapaste 29, **30–31**
 Pasteten (deftige Kuchen)
 Knafeh (Kunafa) mit Ashtah 302, **304–305**
 Mit Käse & Konfitüre gefülltes Hefebrot **248–249**, 250, **251**
 Zwiebelkuchen mit Eiern & Feta 261, **263**
 Pastinaken
 Geröstetes Ofengemüse mit Zitrone & Za'atar 76, **77**
 Petersilie 58, 89, 102, 108, 112, 132, 144, 147, 168, 169, 191, 202, 265
 Falafeln mit Dicken Bohnen aus Gaza 46, **48–49**
 Fattusch **116**, 117
 Grüne Chili-Zitronen-Salsa 28, **30**
 Mit Freekeh gefüllte Paprikaschoten 196, **197**
 Petersilienöl 243
 Spinatsuppe mit Zitrone & Za'atar-Bröseln 156, **157**

Süßkartoffel-Kubbeh mit Chilisalsa 212, **214–215**
Würfelsalat für jeden Anlass 80, **81**
Würfelsalat mit Tahini nach Gaza-Art **82**, 83
Pfannkuchen mit Kardamom, Tahini, Halwa & Carob-Sirup 54, **56–57**
Pflaumen
Gebackene Pflaumen mit Sumach, Kardamomsahne & Pistazienkernen 295, **296–297**
Pickles 14–39
Eingelegte Rote Bete 104, **106–107**
Eingelegtes Za’atar mit Chili & Zitrone 22
Pilaw: »Nasser« Reis-Linsen-Pilaw 186, **187–188**
Pistazienkerne 206, 278, 302
Gebackene Pflaumen mit Sumach, Kardamomsahne & Pistazienkernen 295, **296–297**
Milchpudding mit Kümmel, Nusskernen & Mandeln 294
Pistazienplätzchen mit Zitrone 286, **287**
Pita-Brot 117, 140, 228
Geröstete Pita-Fladen mit Tomaten & Weintrauben **258–259**, 260
Sandwiches mit gegrilltem Gemüse 202, **203–205**
Setzeier mit Pita-Croûtons, Tomaten & Za’atar **44**, 45
Portulak
Gegrillter Halloumi mit Portulaksalat 164, **165**
Puffer
Couscous-Puffer mit Zitronenjoghurt **222**, 223

R

Radieschen 80, 83, 117
Rauchige Chilisalsa 24, **25**, 60, 140
Reis 169, 225, 307
Milchreis mit Tahini und Traubenkompott **288**, 289
»Nasser« Reis-Linsen-Pilaw 186, **187–188**
Rosenblätter
Gurken-Feta-Joghurt mit Dill, Mandeln & Rosenblättern 118, **119**
Kokos-Schoko-Trüffel mit Rosenblättern **300**, 301
Rosenwasser 278, 289, 298
Rote Bete mit Labneh, gerösteten Nusskernen, Samen & Schnittlauch 104–105, **106–107**
Rote Chilisauce 18, 26, **27**, 76, 92

Rote Linsensuppe mit Minze & Zitrone 142, **143**
Rote Paprikapaste 18, 29, **30–31**, 147, 148, 199, 216, 223, 308
Rübstiel, fermentierter **94**, 95
Rucola 122
Tomaten-Rucola-Salat mit Walnusskernen 89, **91**

S

Sahne 55, 144, 290, 302
Gebackene Pflaumen mit Sumach, Kardamomsahne & Pistazienkernen 295, **296–297**
Granatapfeleis mit Labneh 298
Salate 98–135
Bittersalate mit Fenchel & Orange 122, **123**
Blumenkohl & Kichererbsen mit Kurkuma-Zitronen-Joghurt **124–125**, 126
Brokkoli-Labneh-Dip mit Knoblauch 102, **103**
Dicke-Bohnen-Mus mit Ziegenkäse & Zitronensalsa 108, **109**
Fattusch **116**, 117
Fenchel-Kohlrabi-Salat mit Koriandergrün **130**, 131
Frittiertes Auberginen-M’tabbal mit Tomaten-Koriander-Salsa 127, **128–129**
Gegrillter Halloumi mit Portulaksalat 164, **165**
Geröstete Auberginen mit Tomaten, Granatapfel & Kräutern **110–111**, 112
Gerösteter Blumenkohl mit Tahini & Tomaten **134**, 135
Gerösteter grüner Spargel mit Feta, Mandeln & Minze **120**, 121
Gurken-Feta-Joghurt mit Dill, Mandeln & Rosenblättern 118, **119**
Rote Bete mit Labneh, gerösteten Nusskernen, Samen & Schnittlauch 104, **106–107**
Tomaten-Rucola-Salat mit Walnusskernen 89, **91**
Tomatensalat mit Za’atar & Sumach 132, **133**
Wassermelone mit Gurke, Feta & Zitronenverbene 113, **114–115**
Würfelsalat für jeden Anlass 80, **81**
Würfelsalat mit Tahini nach Gaza-Art **82**, 83
Salatgurke (groß) 80, 83, 117, 164
Gurken-Feta-Joghurt mit Dill, Mandeln & Rosenblättern 118, **119**

Röstbrot mit Feta, Gurken & Dukkah 64, **65, 66–67**
Wassermelone mit Gurke, Feta & Zitronenverbene 113, **114–115**
Salatgurke (Mini) 80, 83, 164
Gurken-Feta-Joghurt mit Dill, Mandeln & Rosenblättern 118, **119**
Röstbrot mit Feta, Gurken & Dukkah 64, **65, 66–67**
Salsas
Chilisalsa 213, **214–215**
Grüne Chili-Zitronen-Salsa 28, **30**, 179, 182, 206
Rauchige Chilisalsa 24, **25**, 60, 140
Tomaten-Koriander-Salsa 127, **128–129**
Zitronensalsa 108, **109, 167**, 168
Zwiebelsalsa 169
Samen; s. a. *einzelne Sorten*
Geröstete Nusskerne & Samen **34**, 35, 104, **106–107**
Sandwiches: Sandwiches mit gegrilltem Gemüse 202, **203–205**
Saucen; s. a. *Salsas, Tahini-Sauce*
Joghurtsauce 228
Rote oder grüne Chilisauce (Shatta) 18, 26, **27**, 76, 92
Tomatensauce 228
Schokolade
In der Form gebackener Brownie mit Tahini, Halwa & Kaffee **276**, 277
Kokos-Schoko-Trüffel mit Rosenblättern **300**, 301
Schokoladen-Dattel-Riegel 278, **279**
Schwarzaugenbohnen: Ofen-Süßkartoffeln getoppt mit Schwarzaugenbohnen 182, **183**
Semmelbrösel 290
Za’atar-Brösel 156, **157**
Sesam 36, 47, 238, 246, 250, 252, 277, 280, 283
Shatta (rote oder grüne Chilisauce) 18, 26, **27**, 76, 92
Sonnenblumenkerne 35, 122, 290
Spargel (grün)
Gerösteter grüner Spargel mit Feta, Mandeln & Minze **120**, 121
Spargel-Lauch-Galette mit Haselnusskernen 218, **220–221**
Speiseöle 18, 168, 243, 262
Spinat 186
Spinatsuppe mit Zitrone & Za’atar-Bröseln 156, **157**
Stangenbohnen mit Lauch & Tomaten 84, **85**

Staudensellerie 140, 142, 156, 179
Gemüsesuppe mit Freekeh 158, **159**
Geröstetes Ofengemüse mit Zitrone & Za'atar 76, **77**
Steckrüben
Geröstetes Ofengemüse mit Zitrone & Za'atar 76, **77**
Sumach 35, 36, 64, 83, 102, 108, 117, 169, 185, 212, 228, 260, 308
Gebackene Pflaumen mit Sumach, Kardamomsahne & Pistazienkernen 295, **296–297**
Käsebrötchen mit Sumach **264**, 265
Sautierter Mangold mit Röstzwiebeln & Sumach 96, **97**
Sumach-Zwiebeln **31**, 33, 50, 53, 164
Tomatensalat mit Za'atar & Sumach 132, **133**
Suppen 136–158
Gekühlte Taboulé-Suppe **146**, 147
Gemüsesuppe mit Freekeh 158, **159**
Jerusalemmer-armenische Joghurtsuppe 144, **145**
Kalte Tomaten-Avocado-Suppe mit Chili 140, **141**
Linsensuppe mit Bulgurknödeln 152, **153**
Mais-Bohnen-Suppe mit Weißkohl 148, **149**
Mangoldsuppe mit Maftoul 150, **151**
Rote Linsensuppe mit Minze & Zitrone 142, **143**
Spinatsuppe mit Zitrone & Za'atar-Bröseln 156, **157**
Süßkartoffeln
Ofen-Süßkartoffeln getoppt mit Schwarzaugenbohnen 182, **183**
Süßkartoffel-Kubbeh mit Chilisalsa 212, **214–215**

T

Taboulé-Suppe, gekühlte **146**, 147
Tahini 127, 150, 228, 308
Geröstete Kichererbsen mit Koriander-Tahini **86–87**, 88
In der Form gebackener Brownie mit Tahini, Halwa & Kaffee **276**, 277
Linsenmus mit Tahini & weich gekochte Eier 50, **51**
Milchreis mit Tahini und Traubenkompott **288**, 289
Pfannkuchen mit Kardamom, Tahini, Halwa & Carob-Sirup 54, **56–57**

Tahini-Tomaten-Dip mit Minze 92, **93**
Würfelsalat mit Tahini nach Gaza-Art **82**, 83
Tahini-Sauce **30–31**, 32, 74, 76, **77**, 182
Bil Siniyhe mit Spitzkohl & Tahini 191
Gerösteter Blumenkohl mit Tahini & Tomaten **134**, 135
Tamarinde: Geschmorte Karotten mit Tamarinde & Minze 172, **173**
Traubenkompott **288**, 289
Trüffel: Kokos-Schoko-Trüffel mit Rosenblättern **300**, 301

V

Vollkornbrot 256, **257**
Vorratskammer 14–39

W

Walnusskerne 18, 278
Milchpudding mit Kümmel, Nusskernen & Mandeln 294
Tomaten-Rucola-Salat mit Walnusskernen 89, **91**
Würziger Apfelkuchen mit Walnusskernen & Zitrone 274, **275**
Weintrauben 307
Geröstete Pita-Fladen mit Tomaten & Weintrauben **258–259**, 260
Milchreis mit Tahini und Traubenkompott **288**, 289
Weiße Bohnen
Mais-Bohnen-Suppe mit Weißkohl 148, **149**
Mus aus weißen Bohnen mit Orange, Makdous & Minze **78**, 79
Weizenschrot 72
Dukkah nach Gaza-Art 36
Westjordanland 9, 10
Würfelsalat für jeden Anlass 80, **81**
Würfelsalat mit Tahini nach Gaza-Art **82**, 83
Würziger Apfelkuchen mit Walnusskernen & Zitrone 274, **275**
Würzmittel 14–39

Z

Za'atar (frisches Kraut) 74, 158, 191, 218, 256, 308
Eingelegtes Za'atar mit Chili & Zitrone 22
Tomatensalat mit Za'atar & Sumach 132, **133**
Za'atar (Gewürzmischung) 9, 164, 218, 250, 261, 308

Geröstetes Ofengemüse mit Zitrone & Za'atar 76, **77**
Setzeier mit Pita-Croûtons, Tomaten & Za'atar **44**, 45
Spinatsuppe mit Zitrone & Za'atar-Bröseln 156, **157**
Za'atar-Anis-Cracker 246, **247**
Ziegenkäse 113, 122, 185, 218
Dicke-Bohnen-Mus mit Ziegenkäse & Zitronensalsa 108, **109**
Zitronen
Blumenkohl & Kichererbsen mit Kurkuma-Zitronen-Joghurt **124–125**, 126
Dicke Bohnen mit Zitrone & Koriandergrün **174**, 175
Dicke-Bohnen-Mus mit Ziegenkäse & Zitronensalsa 108, **109**
Eingelegtes Za'atar mit Chili & Zitrone 22
Geröstetes Ofengemüse mit Zitrone & Za'atar 76, **77**
Grüne Chili-Zitronen-Salsa 28, **30**, 179, 182, 206
Rote Linsensuppe mit Minze & Zitrone 142, **143**
Spinatsuppe mit Zitrone & Za'atar-Bröseln 156, **157**
Würziger Apfelkuchen mit Walnusskernen & Zitrone 274, **275**
Zitronen (eingelegte)
Artischocken & Kartoffeln in Olivenöl mit eingelegter Zitrone **167**, 168
Couscous-Puffer mit Zitronenjoghurt **222**, 223
Pistazienplätzchen mit Zitrone 286, **287**
Zitronensalsa 108, **109**, **167**, 168
Zitronenverbene
Wassermelone mit Gurke, Feta & Zitronenverbene 113, **114–115**
Zucchini 158, 202, 261
Zucchini-Lauch-ljeh 58, **59**
Zuckersirup 302
Zwieback mit Anis & Sesam 283, **284–285**
Zwiebeln
Röstzwiebeln 96, **97**
Sumach-Zwiebeln **31**, 33
Zwiebelkuchen mit Eiern & Feta 261, **263**
Zwiebelsalsa 169
Zwiebelschnecken mit Bockshornklee 242, **244–245**