

Einführung	6
<b>Die Vorratskammer</b>	<b>14</b>
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
<b>Süßspeisen</b>	<b>266</b>
 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 Zitronenjoghurt **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**  
 Johannibrotbaum 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 Bulgur-  
 knödeln 152, **153**  
 Süßkartoffel-Kubbeh mit Chili-  
 salsa 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 Wal-  
 nusskernen & Zitrone 274, **275**  
 Kümmel  
 Dukkah nach Gaza-Art 36, **37**  
 Milchpudding mit Kümmel, Nuss-  
 kernen & 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 Kur-  
 kumabrot **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 & Schnitt-  
 lauch 104, **106–107**  
 Lauch 47, 156  
 Spargel-Lauch-Galette mit Hasel-  
 nusskernen 218, **220–221**  
 Stangenbohnen mit Lauch &  
 Tomaten 84, **85**  
 Zucchini-Lauch-Ijeh 58, **59**  
 Linsen  
 Linsen-Fatteh 206, **207**  
 Linsenmus mit Tahini & weich  
 gekochte Eier 50, **51**  
 Linsensuppe mit Bulgur-  
 knödeln 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 Auber-  
 ginen 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, Man-  
 deln & Rosenblättern 118, **119**  
 Milchpudding mit Kümmel, Nuss-  
 kernen & Mandeln 294  
 Mangold 152  
 Mangoldsuppe mit Maftoul 150, **151**  
 Sautierter Mangold mit Röstzwie-  
 beln & 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 Tama-  
 ride & 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, Nuss-  
 kernen & 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 Paprika-  
 schoten 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 Paprika-  
 schoten 196, **197**  
 Petersilienöl 243  
 Spinatsuppe mit Zitrone & Za'atar-  
 Bröseln 156, **157**

Süßkartoffel-Kubbeh mit Chili-salsa 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 Portulak-salat 164, **165**  
Puffer  
Couscous-Puffer mit Zitronen-joghurt **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 Portulak-salat 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**  
Schwarzäugengesicht: Ofen-Süßkartoffeln getoppt mit Schwarzäugengesicht 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 Rösti-zwiebeln & 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**  
   Jerusalemer-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-Ijeh 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 Bocks-hornklee 242, **244–245**