

Inhalt

Einführung	8	Ads	63
Die marokkanische(n) Küche(n)	12	<i>Linsen</i>	
Zu Besuch im Frauenhaus bei Halima Oulami	14	Zaalouk	64
Der Djemaa el Fna: Die Seele der Stadt	19	<i>Auberginen-Confit</i>	
Der Souk: Ein Fest für die Sinne	20	Briouat bil Jebn	66
Basics	23	<i>Teigtaschen mit Frischkäse</i>	
Lhamd Markad	26	Briouat bil Khedari	67
<i>Eingelegte Zitronen</i>		<i>Teigtaschen mit Gemüse</i>	
Jben	29	M'hancha bil Cashew	72
<i>Frischkäse</i>		<i>Schneckenförmige Pastete mit Cashew und Ei</i>	
Smen	30	Harcha biz Zeitoun	74
<i>Geklärtes Butterschmalz mit Kräutern</i>		<i>Grießfladen mit Oliven</i>	
Zeitoun	33	Quiche bil Khedari	76
<i>Würzige Oliven</i>		<i>Quiche mit Gemüse</i>	
Atai, Thé à la menthe – Tee mit Minze	34	Salate	79
Harissa	37	Schlada dyel Lamkaouar bir Rouman ouz Zit Argan .	82
<i>Scharfe Chili-Würzpaste</i>		<i>Rotkraut-Gurken-Salat mit Granatapfelkernen</i>	
Ras el Hanout	38	<i>und Arganöl</i>	
<i>Gewürzmischung</i>		Shamar bil Laimoun	85
Brot und salziges Gebäck	43	<i>Fenchel-Orangen-Salat</i>	
Das täglich Brot	44	Flüssiges Gold: Arganöl	86
Khubs	47	Barba oul Melon	89
<i>Brot</i>		<i>Rote Bete und Melone</i>	
Batbout	48	Barba bil Laimoun oul Kamoun	90
<i>Pfannenbrot</i>		<i>Rote Bete mit Orangen und Kreuzkümmel</i>	
Batbout bil Khedari	51	Schlada dyel Khizou oul Limoun	93
<i>Mit Gemüse gefülltes Brot</i>		<i>Karotten-Orangen-Salat</i>	
Msemen	54	Kosa bil Bed	94
<i>Fast frittierte Blätterteigfladen</i>		<i>Zucchini mit Ei</i>	
Zu Gast bei Lucrezia Mutti und Fatima Zahra		Salade Marocaine	97
im Dar Attajmil	56	<i>Frischer Alltagssalat</i>	
Riads	59	Schlada Mechouia	98
Briouat bil Fromage ou briouat bil Khedari	60	<i>Salat aus ofengeröstetem Gemüse</i>	
<i>Teigtaschen mit Käse und Gemüse</i>		Vorspeisen	101
Matisha confit	62	Matisha Maasla	104
<i>Eingekochte Tomaten</i>		<i>Tomaten in Zimtsud</i>	
		Denjal bil Louz	107
		<i>Auberginenröllchen mit Mandeln</i>	
		Schlada dyel Khiyar oul Melon bil Jben	108
		<i>Melone-Gurken-Salat mit Jben</i>	
		Bruschetta bil Jben oul Nana	111
		<i>Bruschetta mit Frischkäse und Pfefferminzgelee</i>	

Taktouka biz Zeitoun	112	Tajines und Couscous	157
<i>Geröstete Paprika mit schwarzer Tapenade (Olivenpüree)</i>		Kochen im Tontopf	158
Maakouda bith thalata Schlada	116	Tajine bil Bed	162
<i>Kartoffelküchlein mit dreierlei Beilagen</i>		<i>Tajine mit Gemüse und Ei</i>	
Khiyar bil Sukar	118	Tajine bil Gar'a	164
<i>Süßer Gurkensalat</i>		<i>Tajine mit Kürbis, Süßkartoffeln und Pflaumen</i>	
Bsal akhmar helwa	119	Tajine bil Ikouk oul Batata	166
<i>Süßer Zwiebeldip</i>		<i>Tajine mit Artischocken, Kartoffeln und Oliven</i>	
Matisha biz Zeit	119	Zu Gast im Riyad el Cadi	170
<i>Tomatenpüree mit Olivenöl</i>		Hassans Krautsalat	173
Serrouda	120	Tariqs Tanjia	174
<i>Kichererbsendip</i>		Tajine bil Houmous	177
Suppen	123	<i>Tajine mit Kichererbsen und Tomaten</i>	
Harira	126	Tajine bil Khedari	178
<i>Hülsenfrüchte- und Gemüsesuppe</i>		<i>Gemüse-Tajine</i>	
Bissara	128	Jedes Korn Couscous steht für eine gute Tat (marokkanisches Sprichwort)	180
<i>Bohnensuppe</i>		Ksaksou	182
Hssoua bil Boula	131	<i>Couscous Grundrezept</i>	
<i>Gerstensuppe mit Thymian</i>		Ksaksou bil Khedari	184
Schorba dyel Gar'a	132	<i>Couscous mit Gemüse</i>	
<i>Kürbissuppe</i>		Seffa bil Bed oul Basal	188
Gemüsegerichte	135	<i>Süßer Couscous mit Ei und geschmorten Zwiebeln</i>	
Bukkula biz Zitun oul Hamd Markad	139	Süßes	191
<i>Spinat mit Oliven und eingelegten Zitronen</i>		Ghriba bil Tamr oul Jouz	194
Khizou Harra	140	<i>Dattel-Walnuss-Kugeln</i>	
<i>Ofengeröstete Karotten mit Harissa</i>		Meskouta bil Limoun	197
Kosa bis Safran	143	<i>Orangenkuchen</i>	
<i>Zucchini mit Safran</i>		Avoca bil Fawakeh	198
Batata oul Khedari biz Zit Argan	144	<i>Avocadocreme mit Früchten</i>	
<i>Kartoffeln und Gemüse mit Arganöl</i>		Cornes des Gazelles	201
Rfissa bil Ads	146	<i>Gazellenhörnchen</i>	
<i>Brot-Gemüse-Linsen-Eintopf</i>		Amlou	202
Silq bir Rouz	148	<i>Mandel-Argan-Creme</i>	
<i>Mangold mit Reis</i>		Glace au Safran	205
Silq bil Hummus	151	<i>Safran-Parfait mit Pfefferminz-Melonen</i>	
<i>Mangold mit Kichererbsen</i>		Confiture dyel Batata	206
Zaalouk	152	<i>Süßkartoffelmarmelade</i>	
<i>Auberginen-Confit mit Tomaten</i>		Restaurants in Marrakesch mit vegetarischem und veganem Essen	208
M'derbel dyel Chou-Fleur	154	Register	210
<i>Gewürzter Blumenkohl</i>		Über die Autorin/Über das Fototeam	214