

Vorwort	7
Lesehilfe für die Aussprache der Rezepte	8
Bezeichnung von Bulgur auf Deutsch, Aramäisch und Türkisch	10
Über die Aramäer	11
Die Sprache	11
Aramäer = Syrer?	12
Die Aramäer heute	12
Die Esskultur der Aramäer	13
Selbstversorgung bei den aramäischen Bauern	13
Essen und Glaube sind eng verknüpft	14
Vom Fasten und von vegetarischer Vielfalt	14
Bulgur – die Kartoffel der Aramäer	15
Die Rolle der Hülsenfrüchte	15
Alleskönner Wein	16
Drei besondere Begleiter der Esskultur	16

ZALATAT SALATE

Zalata cam bece
Eiersalat

Zalata du rabëc
Frühlingssalat

Zalata da rocyë
Hirtensalat

Zalata cam gweto
Gemischter Salat mit Käse

Zalata da gullokāt di qima
Hackbällchensalat

Zalata du qatīro w da boşine
Aramäischer Joghurtsalat

Salata du Barğal
Bulgursalat

Zalata da gesarat u di lehane
Möhren-Spitzkohl-Salat

Zalata da hēmşe
Kichererbsensalat

SROFE SUPPEN UND EINTÖPFE

Ṭlawḥe
Linsensuppe

Ṭlawḥe cam maye da bajanat semoqe
Rote Linsensuppe

Hēmşe
Kichererbsensuppe

Garso cam spanaq
Weizengrützensuppe mit Spinat

Srofto di paraşa
Lauchsuppe

Srofto du qatīro
Joghurtsuppe mit Reis

19 Garso cam basro da gyote
Weizengrützensuppe mit Huhn 52

20 Matfuniye di qarco
Kürbiseintopf mit Rind 54

22 Fasuliye hewarto cam basro da fare
Weißer Bohneneintopf mit Lamm 56

24 Matfuniye
Eintopf nach aramäischer Art 58

26 Fasuliye yaraqto cam basro da fare
Grüner Bohneneintopf mit Lamm 60

28 Marga
Lammeintopf mit Zwiebeln 62

30 Matfuniye di qarco u di bamiya
Kürbiseintopf mit Okraschote 64

MUKLONE XAYIFE LEICHTE VEGETARISCHE SPEISEN UND FINGERFOOD 67

34 Qursëkat
Bulgurtaler 68

36 Baloc
Bulgurnocken mit roten Linsen
und Kräutern 70

39 Bajanat kome diqe
Gestampfte Auberginen mit Knoblauch 72

40 Labaniye
Weizen mit Joghurt 74

42 Dolëmkat
Lauwarmer Zuccinissalat 76

44 Gabula
Weizengrütze mit Joghurtsoße 78

46 Falafel
Kichererbsentaler 80

48

50

MUKLONE DLO BASRO VEGETARISCHE TEIG- UND GEMÜSESPESSEN

Šamborakat du šawmo
Teigtaschen mit Spinat

Šamborakat di Yufka
Blätterteig mit Spinat und zweierlei Käse

Apraxe du šawmo
Gefüllte Weinblätter

Rěšta
Bandnudeln mit Ei

Ťawa
Ofengemüse

Dawqe
Pfannkuchen nach aramäischer Art

MUKLONE CAM BASRO SPESSEN MIT FLEISCH

Bajanat kome hašye
Gefüllte Auberginen

Apraxe
Gefüllte Weinblätter mit Hackfleisch

Laḥmajune
Pizza nach aramäischer Art

Dobo
Lammbraten

Kutle
Gefüllte Bulgurtaschen mit Hackfleisch

Gullokāt di qima
Hackbällchen mit Bulgur

Gdayto ḥšito
Gefülltes Hähnchen mit Bulgur und Leber

Šamborakat
Gefüllte Teigtaschen mit Hackfleisch

Maldum
Gemüseauflauf mit Hackfleisch

Dolma
Gefülltes Gemüse mit Hackfleisch

Ḥešayat
Aramäische Hausmacher-Würstchen
mit Bulgur und Hackfleisch

Kazabbe
Gebratene Leber

Šamborakat malife
Gefüllte Teigschnecke mit Hackfleisch

Kibbe
Gebratene Bulgurtaschen mit Hackfleisch

Basro šliqo
Gekochtes Lammfleisch

Qaliyo
Kochfleisch

MUKLONE ḤALYE U MBAŠLE SÜSSES UND GEBACKENES

Qrimote cam bece
Süße Hefebrotchen mit Ei

Qrimote
Süße Hefebrotchen

Dašēšto
Milchreis nach aramäischer Art

Poxine
Traubensirup-Paste aus Nüssen, Weizen
und Kichererbsen

Kliča
Aramäisches Zopfgebäck

Qadayif
Teigfädengebäck mit Walnüssen
und Pistazien

Baqlawa cam qadayif
Blätterteiggebäck mit Teigfäden

Coliqe
Getrocknete Nussketten
in Weintraubensirup

Raha du bindeq di arco Erdnussriegel	148
Raha du maršmelow Marshmallowgebäck	150
Kliča du şawmo Vegane Plätzchen	151
Pasta du bindeq Nussecken	152
Baqlawa Blätterteiggebäck mit Walnüssen	154
Baqlawa di čoqolata Schokoladenrauten	156
Pasta du ħmiro Hefeteilchen	158
Pasta da čilakat du şawmo Erdbeerkuchen	160
Bastiq Getrocknete Fruchtblätter aus Weintraubensirup	162
Bastiq du mišmiš Johannisbeer-Aprikosen-Süßigkeit	164
Ĥalile Getrocknete Würfel aus Weintraubensirup und Grieß	166
Pasta da tene Feigengebäck	168
Račal di qarco Süßer Kürbis	170
Pasta da ħabuše du şawmo Veganer Apfelkuchen	172
Pasta di čoqolata du şawmo Veganer Schokoladenkuchen	174

MAQFE U LAHMONE			
BEILAGEN, BRÖTE UND DIPS	177	Tirši	192
Qaṭīro		Eingelegtes Gemüse	
Hausgemachter Joghurt	178	Gweto cam bece	
		Selbst gemachter Käse mit Ei	194
Gweto		Jajeq cam tumo	
Aramäischer Käse	180	Joghurtdip	196
Bargal cam šciraye			
Bulgur mit feinen Nudeln	182	ŠTOYO	
		GETRÄNKE	199
Rezo cam šciraye		Čaye	
Reis mit feinen Nudeln	184	Schwarzer Tee	200
Laḥmo di fërna			
Aramäisches Fladenbrot	185	Qaḥwe	
		Kaffee	202
Laḥmo du dawqo			
Aramäisches Pfannenbrot	186	Dawḡe	
		Joghurtgetränk	203
Tumo yaroqo diqo			
Bärlauchpesto	188	Das Autorenteam	205
Hemmes			
Kichererbsendip	189	Zutatenregister	206
Šamborakat malife cam gweto			
Gefüllte Käsehörnchen	190		