

INHALT

Vorwort.....	4
Grundlagen der orientalischen Küche.....	10
Aspekte aus der Ernährungskunde.....	16

BROTE UND FLADEN

Grießfladen (Harcha).....	26
Blättrige Fladen (Msemen).....	28
Unser Hausbrot.....	32
Brötchen mit Gemüsefüllung (Batbout).....	36
Hefekringel (Sfenj).....	40

VORSPEISEN

Mediterraner Kartoffelsalat.....	44
Gurken-Tomaten-Salat (Chlada).....	45
Grüne Bohnen mit Knoblauch.....	48
Salat aus gegrillten Paprikaschoten (Felfel).....	50
Kichererbsensalat.....	53
Orientalisches Taboulé.....	54
Hummus (Hommos).....	56
Auberginensalat (Zaalouk).....	59
Karotten mit Knoblauch und Kreuzkümmel (Khizou Mchermel).....	60
Kichererbsenbällchen (Falafel).....	63
Bällchen aus gerösteter Gerste (Zembo).....	64
Eingelegte Oliven (Zitoun Mchermel).....	66
Geröstete Kichererbsen.....	68
Salzzitronen.....	71

HAUPTGERICHTE UND SUPPEN

Couscous mit Gemüse (Seksou).....	74
Pastilla mit Gemüse.....	78
Gewürzlinsen mit Gemüse (Lardess).....	80
Orzo mit Erbsen.....	83
Auberginenrouladen mit Kartoffeln.....	84
Spinat mit Kreuzkümmel.....	87
Marokkanischer Bohneneintopf (Loubia).....	88
Gewürzmangold.....	90
Tomaten-Gemüse-Eintopf (Tcharmila).....	92
Gemüse-Tajine (Marqa).....	96
Karotten-Tajine mit Kichererbsen.....	98
Tajine aus Grünen Bohnen.....	99
Traditionelle Suppe aus Kichererbsen (Harira).....	102
Milchsuppe.....	105
Erbsensuppe (Bessara).....	106
Rote Linsensuppe.....	109
Gerstensuppe (Iwzan Imamez).....	110

BEILAGEN

Gemüsetaschen.....	114
Kartoffeltaler (Maakouda).....	116
Zucchinitaler.....	118
Zucchini mit Koriander.....	119
Gebratene Auberginen.....	123
Würzige Bratkartoffeln.....	124
Gebackene Süßkartoffeln.....	127
Rosinenreis.....	128
Würziger Dicke-Bohnen-Eintopf (Foul Mudammas).....	130
Bohnen nach Berberart.....	131

SÜSSSPEISEN

Zimt-Couscous (Seffa).....	136
Brioche mit Sesam und Anis (Krachel).....	140
Pfannkuchen mit tausend Löchern (Baghrir).....	143
Kokosbällchen mit Marmelade.....	144
Sandgebäck mit Sesam und Zimt (Ghribia).....	146
Dattelgebäck (Makroud).....	149
Orangenblütenplätzchen.....	150
Mandeldreiecke (Briouats).....	152
Süßer Gewürzkuchen (Sellou).....	156
Datteln mit Mandel-Walnuss-Füllung.....	159
Getrocknete Feigen (Tazath).....	160
Obstsalat aus Wassermelone, Honigmelone und Minze.....	162
Obstsalat aus Kaktusfeigen.....	163

GETRÄNKE

Minztee (Atay).....	168
Zaatar-Kräutertee.....	171
Zitronen-Minz-Limonade.....	173
Smoothies (Aassir).....	174

Bibliografie.....	178
Danksagung.....	183
Impressum.....	184