

# Sachregister

## Vor- und Nachspeisen u. Salate

Libanesische Vorspeise	1	Tahinesoße ( Sesamöl-	
Weizenschrot-Salat .....	1	paste ) .....	11
Salatsoße .....	2	Tahinesoße mit Mandeln	11
Tomatensalat .....	3	Tahinesoße mit Joghurt	12
Gemischter Salat .....	3	Kichererbsen mit Zitrone	
Joghurtsalat .....	4	und Öl .....	12
Peperonissalat .....	4	Auberginen-Püree .....	13
Weißkohlsalat .....	5	Tahine mit eingelegtem	
Runkelrübensalat .....	5	Salzfisch .....	13
Gurkensalat mit		Falafel ( Ta'amia ) .....	14
Frischkäse .....	6	Bohnengulasch .....	15
Kartoffelsalat .....	6	Artischockenherzen in Öl	15
Weiß-Bohnen-Salat ....	7	Kartoffeln mit Koriander	16
Dicke -Bohnen-Salat ....	8	Ei mit Knoblauch .....	17
Linsensalat .....	8	Ei mit Tomaten .....	17
Variante 2 .....	9	Ei mit gebratenem Käse	18
Brotssalat .....	9	Schakschuke .....	18
Kichererbsenpaste .....	10	Rührei mit Fleisch .....	19
		Rührei mit Auberginen	19

## Suppen

Fischsuppe .....	21	Erbsensuppe .....	25
Hühnersuppe .....	22	Weiß-Große-Bohnen-	
Muskrautsuppe .....	22	suppe .....	25
Bohnensuppe .....	23	Spinat-Joghurt-Suppe	26
Linsensuppe .....	23	Fleisch-Gemüse-Suppe	26
Spinat- und Linsen-		Klößchensuppe .....	27
suppe .....	24	Kuttelnsuppe .....	28

## Reis

Grundrezept .....	29	Reis mit Fadennudeln ....	31
Variante 2 .....	29	Reis mit Fleisch und	
Variante 3 .....	30	Kichererbsen .....	32
Reis mit Eigelb .....	30	Reis mit breiten Bohnen	33
Reis mit Huhn .....	31		

## Gemüsegerichte

Rote-Linsen-Püree .....	34	Fleisch und Reis .....	41
Gefüllte Weinblätter in Öl .....	34	Kichererbsen mit Reis .....	41
Weinblätter mit Fleischfüllung .....	36	Gefüllte Zucchini in Joghurt .....	42
Gefüllte Weißkohlblätter .....	37	Linsen in Butter .....	42
Gefüllte Auberginen und Zucchini .....	37	Linsen mit Nudeln .....	43
Gefüllte Tomaten und Paprikaschoten .....	38	Nudeln mit Fleisch und Tomatensoße .....	43
Gefüllte Auberginen .....	38	Weißer Bohnen mit Tomaten .....	44
Variante 2 .....	38	Weißer Bohnen mit Fleisch .....	45
Gebratene Auberginen oder Zucchini .....	39	Kuskus oder Mugarbieh .....	46
Auberginen mit Zwiebeln .....	39	Okra-Auflauf .....	47
Füllung für Gemüse: mit Hackfleisch .....	40	Muskraut ( M'luchia ) .....	48
		Gekochter Weizenschrot .....	49
		Spinat mit Hackfleisch .....	49

## Geflügelgerichte

Hühnerleber in Knoblauch-Marinade .....	51	Huhn mit Füllung .....	54
Gegrilltes Huhn auf Holzkohle .....	51	Gefülltes Huhn ohne Knochen .....	55
Huhn mit Kichererbsen .....	52	Gefüllte Pute .....	56
Ferike .....	52	Ente mit Orangensaft .....	57
Huhn mit Oliven .....	53	Ente in Granatapfelsauce .....	58
Schmor-Huhn .....	54	Gefülltes Huhn auf Art der Golfregion .....	59

## Fischgerichte

Fisch-geröstet- .....	60	Fisch mit Reis .....	62
Variante 2 .....	60	Fisch mit Kosbariahsoße .....	62
Gebackene Sardinen .....	61		

## Fleischgerichte

Libanesisches Lamm .....	64	Frikadellen .....	65
Gesalzenes Fleisch .....	64	Fleischspieß .....	66

Fleischspieß-Variante 2	66
Fleischmarinade-A- .....	67
Fleischmarinade-B- .....	67
Fleischmarinade-C- .....	67
Gegrillte Frikadellen ....	68
Gefülltes Lamm .....	68
Lammkeule .....	69
Gefüllte Lammbrust ....	70
Kalbfleisch gebraten-gekocht .....	71
Lamm- oder Kalbskotelett in Tomatensoße .....	72
Frikadellen mit Reis ....	72
Kufta bi el Sania .....	73
Hackbälle mit Pinienkernen .....	74
Fleischrollen .....	74
Kibbe Naye .....	75
Kibbe gegrillt .....	76
Kibbe bi el Sannia .....	76

Gefüllte Kibbe .....	77
Gefüllte Kibbe in Joghurt	78
Schmorbraten mit Auberginen .....	78
Rinderhaxe .....	79
Variante 2 .....	80
Vogel-Zunge .....	80
Okra mit Fleisch .....	81
Porree-Frikadellen .....	82
Rinderbraten mit frischen Bohnen .....	83
Fleisch mit Zucchini und Kichererbsen .....	83
Muttermilch .....	84
Libanesishe Kalbsleber mit Essig .....	85
Nieren mit Zitronensaft	85
Hirn .....	86
Spießbraten .....	86
Ägyptische Frikadellen	87

## Teigspeisen

Fladenbrot mit Fleisch	89
Variante 2 .....	90
Teigtaschen .....	91
mit Käsefüllung .....	93
Variante 2 .....	93
mit Fleischfüllung	94
mit Spinatfüllung ....	94

Variante 2 .....	95
Arabisches Brot .....	95
Gefüllte Teigtaschen ....	96
Tajine Malsuka .....	97
Fladenteig mit Thymian	98
Schichbark .....	99

## Süßspeisen, Gebäck u. Getränke

Ataif mit Käsefüllung	101
Ataif mit Nußfüllung ....	101
Nußschnitten .....	102
Fadenteigplatte mit Käsefüllung .....	103
Ghorayebah .....	103
Weizen in Sirup .....	104

Halawat el Samid .....	104
Zuckersirup .....	105
Datteln in Sirup .....	105
Rosenwasser-Sirup .....	106
Pfefferminz-Sirup .....	107
Mandel-Sirup .....	107
Tamarinden-Sirup .....	108

## **Milchspeisen**

Joghurt .....	109	Milchreis .....	110
Joghurt mit Knoblauch .....	109	Reispudding mit Mastix .....	111
Variante 2 .....	109	Michpudding mit Orchis .....	111
Variante 3 .....	110		

## **Muchalal ( Einlegen in Essig )**

Eingelegte Pfeffer- schoten .....	113	Blumenkohl und Rotkohl .....	116
Eingelegte Auberginen .....	114	Knoblauchsatz .....	117
Variante 2 .....	114	Knoblauch aufbewahren .....	117
Eingelegte Mangos .....	115	Eingelegter Knoblauch .....	118
Eingelegte Rüben .....	115	Knoblauch in Öl .....	118
Eingelegte rote Rüben .....	116	Eingelegte Tomaten .....	118