

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
Peperonisalat	4	Auberginen-Püree	13
Weißenkohlsalat	5	Tahine mit eingelegtem	
Runkelrübensalat	5	Salzfisch	13
Gurkensalat mit		Falafel (Ta'amia)	14
Frischkäse	6	Bohnengulasch	15
Kartoffelsalat	6	Artischockenherzen in Öl	15
Weiße-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
Brotsalat	9	Schakschuke	18
Kichererbsenpaste	10	Rührei mit Fleisch	19
		Rührei mit Auberginen	19

Suppen

Fischsuppe	21	Erbsensuppe	25
Hühnersuppe	22	Weiße-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
Gefüllte Weinblätter in Öl	34
Weinblätter mit Fleischfüllung	36
Gefüllte Weißkohlblätter	37
Gefüllte Auberginen und Zucchini	37
Gefüllte Tomaten und Paprikaschoten	38
Gefüllte Auberginen	38
Variante 2	38
Gebratene Auberginen oder Zucchini	39
Auberginen mit Zwiebeln	39
Füllung für Gemüse: mit Hackfleisch	40
Fleisch und Reis	41
Kichererbsen mit Reis	41
Gefüllte Zucchini in Joghurt	42
Linsen in Butter	42
Linsen mit Nudeln	43
Nudeln mit Fleisch und Tomatensoße	43
Weiße Bohnen mit Tomaten	44
Weiße Bohnen mit Fleisch	45
Kuskus oder Mugrabieh	46
Okra-Auflauf	47
Muskraut (M'luchia) ..	48
Gekochter Weizenschrot	49
Spinat mit Hackfleisch	49

Geflügelgerichte

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

Fischgerichte

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

Fleischgerichte

Libanesisches Lamm	64
Gesalzenes Fleisch	64
Frikadellen	65
Fleischspieß	66

Fleischspieß-Variante 2	66	Gefüllte Kibbe	77
Fleischmarinade-A-	67	Gefüllte Kibbe in Joghurt	78
Fleischmarinade-B-	67	Schmorbraten mit	
Fleischmarinade-C-	67	Auberginen	78
Gegrillte Frikadellen	68	Rinderhaxe	79
Gefülltes Lamm	68	Variante 2	80
Lammkeule	69	Vogel-Zunge	80
Gefüllte Lammbrust	70	Okra mit Fleisch	81
Kalbfleisch gebraten-		Porree-Frikadellen	82
gekocht	71	Rinderbraten mit	
Lamm- oder Kalbskotelett		frischen Bohnen	83
in Tomatensoße	72	Fleisch mit Zucchini und	
Frikadellen mit Reis	72	Kichererbsen	83
Kufta bi el Sania	73	Muttermilch	84
Hackbälle mit Pinien-		Libanesische Kalbsleber	
kernen	74	mit Essig	85
Fleischrollen	74	Nieren mit Zitronensaft	85
Kibbe Naye	75	Hirn	86
Kibbe gegrillt	76	Spießbraten	86
Kibbe bi el Sannia	76	Ägyptische Frikadellen	87

Teigspeisen

Fladenbrot mit Fleisch	89	Variante 2	95
Variante 2	90	Arabisches Brot	95
Teigtaschen	91	Gefüllte Teigtaschen	96
mit Käsefüllung	93	Tajine Malsuka	97
Variante 2	93	Fladenteig mit Thymian	98
mit Fleischfüllung	94	Schichbark	99
mit Spinatfüllung	94		

Süßspeisen, Gebäck u. Getränke

Ataif mit Käsefüllung	101	Halawat el Samid	104
Ataif mit Nußfüllung	101	Zuckersirup	105
Nußschnitten	102	Datteln in Sirup	105
Fadenteigplatte mit		Rosenwasser-Sirup	106
Käsefüllung	103	Pfefferminz-Sirup	107
Ghorayebah	103	Mandel-Sirup	107
Weizen in Sirup	104	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-		Blumenkohl und Rotkohl	116
schoten	113	Knoblauchsalz	117
Eingelegte Auberginen	114	Knoblauch aufbewahren	117
Variante 2	114	Eingelegter Knoblauch	118
Eingelegte Mangos	115	Knoblauch in Öl	118
Eingelegte Rüben	115	Eingelegte Tomaten	118
Eingelegte rote Rüben	116		