

## Vorspeisen

### **Hummus bi tahini (Kichererbsenpüree, fast obligatorische Vorspeise)**

200 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht  
100 g Tahin (Sesampaste aus dem Glas, sehr gut von Rapunzel (Bioladen))  
2 Knoblauchzehen, gedrückt  
Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Sesamöl  
Salz Cayennepfeffer

Kichererbsen bei schwacher Hitze zwei Stunden zugedeckt kochen, bis sie sehr weich sind. Abgießen, etwas Garflüssigkeit zurückhalten, im Mixer pürieren. Tahin, Knoblauch, Zitronensaft und soviel Olivenöl hinzufügen, bis eine geschmeidige, fast sämige Konsistenz entsteht, eventuell auch etwas Garflüssigkeit hinzufügen. Abkühlen lassen. Auf kleinen Tellern servieren, mit etwas Sesamöl beträufeln. Dazu reicht man Pita.

### **Falafel**

600 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)  
1 Bund Petersilie  
1 kleine Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Salz  
1/2 EL Piment  
1 TL Zimt  
1 EL Koriander  
1 EL Cumin  
1 TL Natron  
100 g Sesamsaat, ungeschält  
Olivenöl zum Frittieren

Alle Zutaten bis auf den Sesam in der Küchenmaschine zerkleinern. Etwa vier Esslöffel Wasser dazugeben. Sesam auf einen Teller streuen. Mit einem Löffel Bällchen formen, in Sesam wälzen, leicht andrücken. Im heißen Öl frittieren, mehrmals wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Zusammen mit einem Salat servieren.

### **Baba ghanush (Auberginenpüree I)**

500 g Auberginen  
2 gedrückte Knoblauchzehen  
Olivenöl  
Salz  
gehackte glatte Petersilie  
2 EL Granatapfelsirup

Auberginen im heißen Backofen (200° C) rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Abkühlen, enthäuten, Flüssigkeit ausdrücken. Mit einem scharfen Messer ganz fein hacken (Alternative: pürieren, aber gehackt entsteht eine bessere Konsistenz). Auberginen mit den übrigen Zutaten gründlich vermischen, auf kleinen Tellern mit Petersilie anrichten.

### **M'tabbal (Auberginenpüree II)**

500 g Auberginen  
200 g Joghurt  
2 EL Zitronensaft  
100 g Sesampaste Tahin

Auberginen in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen. Nach 10 Minuten Salz abtupfen und die Scheiben in Öl ausbacken, auf Küchenpapier legen, damit das Öl abtropft. Auberginen mit Joghurt im Mixer pürieren. Zitronensaft und Sesampaste unterrühren, mit Salz abschmecken, auf kleinen Tellern mit Olivenöl anrichten

### **Tabule (Petersiliensalat)**

2 Bund glatte Petersilie  
200 g Bulgur (Weizenschrot)  
2 Tomaten  
1 kleine Gurke (100 g)  
Zitronensaft  
Olivenöl  
Salz

Bulgur in Wasser aufquellen lassen Petersilie hacken, nicht allzu fein Tomaten in kleine Würfel schneiden Alle Zutaten mit dem ausgedrückten Bulgur vermischen, mit Salz und Zitronensaft vermischen

## **Fattoush (Brotsalat)**

2-3 Pita (Fladenbrote)  
2 kleine, gewürfelte Salatgurken  
4 Tomaten, gehackt  
1 gehackte rote Zwiebel  
1 Bund glatte Petersilie  
frisches Korianderkraut  
2 gedrückte Knoblauchzehen  
Olivenöl  
Salz  
Zitronensaft

Fladenbrot in kleine Stücke brechen, leicht anrösten Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salatsauce aus Olivenöl und Zitronensaft vermischen

## **Marokkanischer Möhrensalat mit Joghurt**

250 g geraspelte Möhren  
1 Knoblauchzehe, gedrückt  
3 EL Erdnuss- oder Haselnussöl  
1/2 TL Zimtpulver  
Salz  
3 EL Zitronensaft  
150 g Joghurt

Möhren mit dem Knoblauch bei schwacher Hitze in dem Öl garen, dabei häufig rühren, bis sie nach ca. 10 Minuten weich sind (nicht gebräunt!) Mit Salz, Zimt und Zitronensaft abschmecken, nochmals 5 Minuten dünsten, abkühlen lassen Den kalten Möhrensalat in einer flachen Schale anrichten, den verrührten Joghurt darüber gießen.

## **EINGELEGTE ZITRONEN**

Zutaten:  
grobes Salz  
dicke, saftige Zitronen, vorzugsweise mit dünner Schale

In ein mit kochendem Wasser ausgespültes Einmachglas 2 TL Salz geben. Eine Zitrone über einem Teller längs mit einem scharfen Edelmessertief ein-, aber nicht durchschneiden. Kerne entfernen. 1 EL Salz in den Einschnitt drücken und diesen schließen. Zitrone in das Glas legen. Mit den weiteren Zitronen ebenso verfahren, bis das Glas gefüllt ist. Der auf dem Teller befindliche Saft sowie Saft einer weiteren Zitrone über die Früchte geben. Weiteres Salz über die Früchte geben und mit kochendem Wasser auffüllen, so dass die Zitronen bedeckt sind. Glas fest verschließen und für 3-4 Wochen an einen warmen Ort stellen. Bei längerer Lagerung kann sich ein weißer Film bilden, der sich aber problemlos abspülen lässt.

### **Variante: Zutaten für ca. 900g:**

6 unbehandelte Zitronen  
6 EL Meersalz  
2 EL schwarze Pfefferkörner  
4 Lorbeerblätter  
6 grüne Kardamomkapseln  
1 Zimtstange  
Sonnenblumenöl

Zitronen längs vierteln, in ein Sieb schichten, dabei jede Lage mit Salz bestreuen. Für zwei Tage über einer Schüssel abtropfen lassen. Zitrone mit Pfeffer, Lorbeer, Kardamom und Zimt sehr eng in 1-2 Einmachgläser schichten. Mit Sonnenblumenöl bedecken, fest verschließen und 3-4 Wochen stehen lassen.

### **FLADENBROT KHUZB (PITA)**

Zutaten (12 Stück)  
1 Kg Weizenmehl  
1 TL Salz  
30 gr Hefe  
1 EL Öl

Fett für das Backblech Mehl mit Salz in eine Schüssel geben, in einer Vertiefung in der Mitte Hefe hineinbröckeln. Die Hefe mit etwa 100 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Den Teig mit dem Rührhaken durchkneten, nach und nach 400 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Den Teig so lange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Er darf nicht mehr kleben. Eine Teigkugel formen, diese mit Öl bepinseln und rund 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Teig nochmals durchkneten, in 12 gleichgroße Stücke teilen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ½ dicken Fladen ausrollen. Fladen auf eingefetteten Backblechen verteilen und zugedeckt nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (225°) Fladen rund 10 Minuten backen, wenden und auf der anderen Seite nochmals 5 Minuten backen. Auskühlen lassen. Die Tür während des Backens NICHT öffnen, denn der Teig bildet Luftblasen, die das Brot lockerer machen.

Diese Weizenfladen, bestreut mit Sesam, können belegt oder gefüllt werden. Bestens geeignet sind die Brote für eine kleine Zwischenmahlzeit oder für Picknicks.

## SUPPEN

=====

### **Fata-Lammsuppe (Tunesien)**

Zutaten:

für 4 Personen)

500g Lammfleisch

1 Zwiebel, gehackt

8 Knoblauchzehen, gepresst

3 EL Olivenöl

1 1/2 L Fleischbouillon

50g Reis, unglasiert

Salz, Pfeffer

2 Limonen, ausgepresst

1/2 Bd. Petersilie, gehackt

Zubereitung:

a) Das Lammfleisch in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch im Olivenöl andünsten, das Fleisch begeben und glasig dünsten.

b) Die Bouillon dazugießen und auf bei niedriger Temperatur 90 Min. köcheln lassen. Nach ca. 65 Min. Kochzeit den Reis begeben und mitkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Limonensaft würzen. Die gehackte Petersilie beifügen und servieren

Zeit: ca. 100 Min.

### **Linsensuppe (Harira) (Marokko)**

Zutaten für 4 Personen:

50 g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht

250 g Lammfleisch (Schulter oder Keule)

2 Hühnerflügel

1 Gemüsezwiebel

50 g getrocknete gelbe Linsen

1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz), gemahlen

je 1/4 TL Zimt und Ingwer (gemahlen)

6 Fäden Safran

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Paprikapulver, edelsüß

Salz

2 EL Ghee (oder Butterschmalz)

50 g Patnareis

1 TL Trockenhefe

1/2 Bund glatte Petersilie

4 Zweige frischer Koriander

2 große Tomaten

1 Zitrone

Nicht nur im Fastenmonat Ramadan genießt man nach Sonnenuntergang eine Schale dampfend heiße Harira. Die nahrhafte und sehr aromatische Suppe wird immer häufiger auch außerhalb der Fastenzeit in kleinen Suppenküchen angeboten.

Zubereitung:

Die Kichererbsen mit frischem Wasser bedeckt in etwa 2 Stunden weichkochen. Lammfleisch in kleine Würfel schneiden, mit den Hühnerflügeln in einen Suppentopf geben. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Linsen waschen, beides zum Fleisch geben. Die Gewürze, 1 TL Salz, 1 EL Butterschmalz und 1 1/2 l Wasser zufügen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden kochen. Den Reis waschen, abgetropft mit 1 EL Butterschmalz und 1/2 l Wasser in einen Topf geben. Bei schwacher Hitze zugedeckt 20 bis 25 Minuten garen, abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Die Hühnerflügel aus der Suppe nehmen, häuten, das Fleisch von den Knochen lösen und mit dem Reis und den Kichererbsen in die Suppe geben. Die Hefe im abgegossenen Reiswasser auflösen und unter die Suppe mischen. Die Kräuter hacken und die Hälfte in die Suppe geben. Tomaten häuten, würfeln und in die Suppe rühren. Alles noch 5 Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken. Die restlichen Kräuter drüberstreuen. Die Zitrone vierteln und zu jeder Portion ein Stück zum Nachwürzen servieren.

### **Eierflockensuppe (M'chalwich) aus Marokko**

4 Eier,  
4 Knoblauchzehen,  
4 getrocknete Pfefferminzblätter,  
4 EL Pflanzenöl,  
1 TL Tomatenmark,  
1 TL milder Paprika,  
1/2 TL Kreuzkümmel,  
1/2 TL Harissa,  
1/2 Baguette,  
Salz,  
1 3/4 Liter Wasser

Knoblauch schälen und mit Salz und Kreuzkümmel zerdrücken. Tomatenmark, Harissa und Paprika mit etwas Wasser verrühren. Öl erhitzen und alles darin ca. 15 Min. anbraten. Mit Wasser aufgießen und die Pfefferminzblätter dazubröseln.

Eier schlagen und in die kochende Flüssigkeit geben. Baguette toasten, in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel anrichten.

Suppe darübergießen und sofort servieren.

### **Kartoffeleintopf (Market batata)**

500 g Lammfleisch,  
500 g Kartoffeln,  
100 g Kichererbsen,  
1 Zwiebel, 4 EL Pflanzenöl,  
1 EL Tomatenmark,  
1 TL milder Paprika,  
1/2 TL Salz,  
1/4 TL Pfeffer,  
1 Liter Wasser

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Fleisch waschen und in kleine Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Zwiebel schälen, klein schneiden und mit dem Fleisch in heißem Öl anbraten. Tomatenmark, Harissa und Paprika verrühren und gemeinsam mit den Kichererbsen unter das Fleisch mengen. Mit Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 50 Min. kochen. Kartoffeln schälen, waschen und in jeweils vier Stücke zerteilen.

In den Topf geben und etwa 30 Min. garen.

## SALAT und GEMÜSE

**aus Marokko:**

### **Möhren-Orangen-Salat (Slata djel ghison ou limon)**

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren

Saft von 1 mittelgroßen Orange

Saft von 1/2 Zitrone

1/2 TL Salz

1/2 TL Puderzucker nach Geschmack

2 EL Orangenblütenwasser (Apotheke oder Orientladen)

2 große Orangen

Minzeblättchen zum Garnieren

Der erfrischende Salat wird gekühlt als Vorspeise oder Zwischengericht serviert

Zubereitung:

1. Möhren schälen und nicht zu fein raspeln. Mit Orangen- und Zitronensaft, Salz, Puderzucker und Orangenblütenwasser mischen.

Orangen mit einem scharfen Messer wie Äpfel schälen und zwischen den Häutchen Filets herausschneiden, vorsichtig unter den Salat heben. Zwei Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit Minzeblättchen garnieren.

### **Tunesischer Salat**

Zutaten:

Zutaten (4 Portionen):

250g Tomaten (gewürfelt),

150g gelbe Paprika (gewürfelt),

100g Peperoni (gewürfelt),

1 kleine Salatgurke (geschält und gewürfelt),

1 große Zwiebel (gewürfelt),

1 Zweig frische Minze (feingehackt),

2 EL Essig,

6 EL Olivenöl,

2 hartgekochte Eier,

100g Thunfisch in Öl,

1 EL Kapern,

10 schwarze Oliven,

1 Zitrone (in Scheiben geschnitten)

Zubereitung:

a) Vermengen Sie die Gemüsewürfel in einer Salatschüssel und übergießen Sie sie mit dem Olivenöl. b) Geben Sie nun die Minze dazu und schmecken Sie mit Salz und Essig ab. c) Garnieren Sie schließlich mit Kapern, Thunfisch, Eierscheiben, Oliven und Zitronenscheiben. Zeit: ca. 20 Min.

### **Rote Beete-Salat (Schlada dial Ibarba, Marokko)**

2 Personen

500 g Rote Bete

1/2 Tl. Süßer Paprika

1 Spur Zimt

1 Spur Kreuzkümmel

1 El. Puderzucker

2 El. Orangenblütenwasser

1/2 Zitrone Saft

Salz

Die Rote Beete schälen und in etwas Salzwasser 2 Stunden garen. Die Rote Beete aus dem Wasser nehmen und eine Tasse Kochwasser - bezogen auf 4 Portionen - zur Seite stellen. Die Rote Beete in feine Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und auf eine Platte anrichten. Den Paprika, den Zimt, den Kreuzkümmel und den Puderzucker mit dem Orangenblütenwasser und dem Zitronensaft vermischen. Das Kochwasser zugeben und alles über die Rote Beete gießen. Erkalten lassen

### **Marokko: Gemüse und Salat**

#### **Gekochter Karottensalat (Ommek huria)**

500 g Karotten, 50 g grüne Oliven

Marinade:

5 EL Olivenöl,

2 EL Kräuteressig,

1 TL Harissa,

1/4 TL Salz,

3 Knoblauchzehen

Karotten schälen und kochen. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Die weichgekochten Karotten abtropfen lassen und grob pürieren. Aus dem Olivenöl, Kräuteressig und den zerdrückten Knoblauchzehen sowie Harissa und Salz eine Marinade anrühren und unter das Karottenpüree geben.

Auf einer flachen Platte mit Oliven garniert servieren.

## **Gurkensalat (Slata faqus)**

30g Kapern,  
1 Salatgurke,  
1 eingelegte Zitrone  
Marinade:  
3 EL Olivenöl,  
1 EL Essig,  
1 TL getrocknete Pfefferminzblätter,  
1/2 TL Salz,  
1/4 TL Pfeffer

Gurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone abtropfen lassen, mit der Schale in Würfel schneiden. Kapern säubern und mit den Zitronenstückchen gemeinsam unter die Gurkenwürfel mischen. Pfefferminzblätter in einem Mörser zerstoßen und mit dem Olivenöl, Essig, Pfeffer und Salz zu einer Marinade anrühren und unter den Salat geben.

## **gegrillte Keftas (Lammhackspieße)**

### Zutaten

675 g Lammfleisch  
1 Zwiebel  
3-4 Stengel Petersilie  
2-3 frische Stengel Koriander (zur Not auch feingehackt aus dem Glas)  
3 EL frisch gehackte Minze  
½ TL Cumin  
½ TL Würzmischung für Fleisch  
1 TL Paprika  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer  
100 ml Naturjoghurt  
½ EL Olivenöl

### Zubereitung

Das Lammfleisch...

...in grobe Stücke schneiden und in der Moulinette feinhacken. Ersatzweise bekommt man bei türkischen Metzgern bereits fertiges Lammhack. Ideal ist jedoch frisches und möglichst junges Lammfleisch, das einen weicheren Geschmack ergibt.

Ebenfalls in der Moulinette oder mit dem Messer Zwiebel, Petersilie (ohne Stengel), Koriander und einen der drei EL Minze feinhacken, die Gewürze dazugeben und mit dem Lammhack nochmals in der Moulinette durchpürieren, bis alles sehr fein und gut vermischt ist. In einer Schüssel etwa 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

Das Joghurtdressing...

...ist einfach: dazu Joghurt und Olivenöl und die restlichen 2 EL gehackte Minze verrühren und kaltstellen.

Die Grillspieße...

... vorbereiten, indem man das Fleisch in kleine dicke Würste formt und Schaschlikspieße hineinsteckt, sodass die Form der Länge nach aufgespießt ist und noch etwa doppelt so viel Spieß übrig ist - das macht das Wenden beim Grillen bzw. Braten einfacher.

Die Keftas auf einem Grill 5-6 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Man kann sie auch in der Pfanne zubereiten, dazu etwa 1 cm Öl einfüllen und gleichmäßig braten, während die Holzspiesse auf dem Pfannenrand aufliegen. Der original arabische Geschmack entsteht jedoch auf dem Holzkohlegrill.

Mit der Sauce servieren, dazu passen frische Salatgurkenscheiben, Fladenbrot oder Kräuterreis und Rosewein.

## Marokkanischer Harira-Eintopf

### Zutaten

1.5 l Wasser  
75 g Kichererbsen  
225 g Lammfleisch aus der Schulter  
450 g Strauchtomaten  
1 große Zwiebel  
2 EL frisch gehackte Petersilie  
½ TL Ingwerpüree  
1 EL frisch gehackter Koriander  
½ TL Kurkuma  
1 TL Zimt  
100 g grüne Linsen  
100 g Suppennudeln  
2 Eigelb  
½ Zitrone

½ handvoll Korianderblätter  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Kichererbsen 4-6 Stunden in Wasser einweichen, dann im Sieb abspülen und abtropfen lassen.

Das Lamm in Würfel, die Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden.

Die Tomaten enthäuten und feinwürfeln.

Im Topf Butter zerlassen, Lamm und Zwiebeln darin rundum anbraten. Sobald zart gebräunt, die Tomaten, Kräuter und Gewürze dazugeben, alles etwa 2 Minuten gut durchrühren. Dann mit Wasser ablöschen und die Kichererbsen sowie die Linsen dazugeben.

Alles aufkochen und 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei auftretenden Schaum mit dem Sieblöffel abschöpfen. Auf mittlere Hitze reduzieren und 2 Stunden köcheln lassen.

In den letzten 10 Minuten die Nudeln dazugeben. Falls zuwenig Brühe, etwas kochendes Wasser nachgießen.

Zum Das Eigelb mit dem Saft der halben Zitrone verschlagen und damit den Eintopf binden.

Die einzelnen Portionen mit frischen Korianderblättern garnieren und dazu Fladenbrot und Weißwein reichen.

## Marokkanisches Zitronenhähnchen

Zutaten:

Zutaten (4 Portionen):

1 Hähnchen ,  
3-4 geviertelte Gemüsezwiebeln,  
2 EL Salz,  
4 Knoblauchzehen,  
10 Safranfäden,  
300 ml Wasser,  
50g Hühnerleber,  
1 eingelegte Zitrone,  
8 grüne Oliven,  
1 frische Zitrone,  
2 Zweige glatte Petersilie,  
2 Korianderzweige,  
Kurkuma  
1 TL gemahlenes Ingwer,  
1 TL gemahlenen Paprika,  
½ TL Kreuzkümmel,  
4 EL Erdnussöl,  
Pfeffer

Zubereitung:

a) Pressen Sie 2 Knoblauchzehen und vermengen Sie die Masse mit dem Salz. Reiben Sie damit die Haut und die Bauchhöhle des Hähnchens ein. Lassen Sie alles 10 Minuten einwirken und spülen Sie es dann unter fließendem Wasser ab. Danach tropfen Sie das Hähnchen trocken. b) Zerteilen Sie das Hähnchen nun in zehn Teile und geben Sie die Teile nebeneinander in eine flachen Bräter. c) Verrühren Sie den Ingwer, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel und den Pfeffer mit dem Erdnussöl. Bestreichen Sie damit die Hähnchenteile. Decken Sie den Bräter mit einem Tuch oder Deckel ab und stellen Sie ihn 3-4 Stunden in den Kühlschrank. d) Schneiden Sie die restlichen Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Geben Sie sie zusammen mit den geviertelten Zwiebeln zum Hähnchen. Geben Sie Safran, Kurkuma und das Wasser hinzu und lassen Sie es bei kleiner Hitze 30 Minuten schmoren. e) Wenden Sie die Hähnchenteile ab und zu. f) Nehmen Sie die Zwiebelstücke aus dem Bräter und mixen Sie sie zusammen mit der Hühnerleber in einem Mixer. Geben Sie die Masse danach unter Rühren zu der Sauce. Lassen Sie alles weitere 20 Minuten zugedeckt köcheln. g) Spülen Sie die eingelegten Zitronen ab und trocknen Sie sie. Scheiden Sie sie in Stücke und geben Sie sie mit den Oliven zur Sauce. Lassen Sie alles weitere 10 Minuten schmoren. h) Pressen Sie die frische Zitrone aus. Richten Sie die Hähnchenstücke ohne Sauce auf einer Platte an und stellen Sie sie abgedeckt warm. Geben Sie den Zitronensaft zur Sauce und lassen Sie sie etwas einkochen. Zupfen Sie nun die Petersilie und den Koriander von den Stielen und schneiden Sie alles in Streifen. Geben Sie die Kräuter zusammen mit der Sauce über die Hähnchenteile und servieren Sie es.

Zeit: ca. 6 Stunden

## **Tunesischer Salat**

Zutaten (4 Portionen):

250g Tomaten (gewürfelt),  
150g gelbe Paprika (gewürfelt),  
100g Peperoni (gewürfelt),  
1 kleine Salatgurke (geschält und gewürfelt),  
1 große Zwiebel (gewürfelt),  
1 Zweig frische Minze (feingehackt),  
2 EL Essig,  
6 EL Olivenöl,  
2 hartgekochte Eier,  
100g Thunfisch in Öl,  
1 EL Kapern,  
10 schwarze Oliven,  
1 Zitrone (in Scheiben geschnitten)

Zubereitung:

a) Vermengen Sie die Gemüsewürfel in einer Salatschüssel und übergießen Sie sie mit dem Olivenöl. b) Geben Sie nun die Minze dazu und schmecken Sie mit Salz und Essig ab. c) Garnieren Sie schließlich mit Kapern, Thunfisch, Eierscheiben, Oliven und Zitronenscheiben.  
Zeit: ca. 20 Min.

## Tunesien: Cous Cous

Zutaten (4 Portionen):

500g Couscous,  
1 L Wasser,  
500g Lammfleisch,  
150g Kichererbsen,  
3 Zucchini,  
4 Möhren,  
4 Zwiebeln,  
2 Sellerie-Stangen,  
200 ml Fleischbrühe,  
1 Lorbeerblatt,  
2 Gewürznelken,  
3 EL Pflanzenöl,  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

a) Schneiden Sie das Lammfleisch in ca. 2 cm große Würfel. Putzen Sie die Möhren und die Zucchini und schneiden Sie diese in 6-7cm große Stücke. Waschen Sie die Sellerie-Stangen und schneiden Sie diese ebenfalls in 6-7 cm große Stücke. Entfernen Sie dabei die Fäden. Lassen Sie die Kichererbsen abtropfen und würfeln Sie die Zwiebeln. b) Erhitzen Sie in einem großen Topf, in dem sich ein Metallsieb einhängen lässt, das Öl. Braten Sie darin das Lammfleisch bis es braun wird und geben Sie dann die Zwiebelwürfel hinzu. Lassen Sie diese etwas anschmoren und löschen Sie dann alles mit der Hälfte der Brühe ab. c) Geben Sie das Lorbeerblatt und die Nelken hinzu und salzen und pfeffern Sie alles. Legen Sie den Deckel auf und lassen Sie es bei kleiner Hitze ca. 45-50 min köcheln, bis das Fleisch gar ist. d) Kochen Sie in einem weiteren Topf die restliche Brühe auf und garen Sie darin die Gemüsestreifen 4-5 Min. Geben Sie diese dann mit den Kichererbsen zur Lamm-Zwiebel-Mischung. Lassen Sie den eingeweichten Couscous abtropfen und hängen Sie ihn in einem Sieb über den Topf. Legen Sie dann den Deckel auf. Dichten Sie ggf. den Rand des Deckels mit einem feuchten Küchentuch ab. Garen Sie den Couscous ca., 25 Min. im Dampf e) Rühren Sie den Couscous durch und richten Sie ihn auf einer Platte an. Geben Sie das Gemüse und Fleisch darauf. Zeit: ca. 100 Min.

## Tunesischer Nachtisch:

### **Karkademousse mit Orangen**

Zutaten:

(für 8 Personen)

4 Blatt Gelatine (eingeweicht)  
200ml starker Karkardentee  
120g Zucker  
50ml Sahne (flüssig)  
150ml Sahne (geschlagen)  
3 Orangen  
8 Datteln  
2½ EL Zucker  
3 EL Wasser  
2 EL Pinienkerne, grob gehackt.

Zubereitung:

a) Die Gelatine ausdrücken und zusammen mit wenig Wasser schmelzen. Den Zucker im Tee auflösen, den flüssigen Rahm darunterheben, die Masse in eine Schüssel füllen und fest werden lassen. Die Orangen schälen, die Fruchtfilets auslösen. b) Die Datteln in Streifen schneiden, beides mit Zucker, Wasser und den Pinienkernen mischen und auf den Teller geben. Mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel Nocken aus dem Mousse ausstechen und auf der Orangen- Dattel- Mischung anrichten. Zeit: ca. 30 Min.

## **Tunesien: Schisch Kebab**

Zutaten:  
(für 4 Personen)

800g Lammrückenfilet

Salz

3 EL Olivenöl

Für die Marinade:

2 Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 Lorbeerblatt, gehackt

2 Limonen, gepresst

100 ml Olivenöl

2 TL Tomatenpüree

1 TL Korianderpulver

1/2 TL Kardamon

1/2 TL Zimtpulver

Zubereitung:

a) Sämtliche Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen. Das Lammfleisch in ca. 25g. schwere Würfel schneiden und 30 Min. in die Marinade legen. b) Die Fleischwürfel auf Spieße stecken und mit Salz würzen. Im heißen Olivenöl auf beiden Seiten braten. Mit Brot servieren. Zeit: ca. 50 Min.

**Tunesien:**  
**Meerbarschfilets mit Kichererbsen**

Zutaten:  
für 8 Personen)

8 Meerbarschfilets  
Salz  
9 EL Olivenöl  
200g Kichererbsen  
1/2 Lauchstange  
1 Zwiebel, gehackt  
3 Knoblauchzehen, gepresst  
2 Limonen, ausgepresst  
100 ml Fleischbouillon  
Pfeffer  
6 Kartoffeln, in der Schale gekocht  
1 TL grob zerdrückter schwarzer Pfeffer  
3 Zweige Koriander, gehackt

Zubereitung:

a) Die Kichererbsen am Vorabend in kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser abschütten und die Erbsen in Salzwasser weichkochen. b) Den Lauch in kleine Würfel schneiden und mit der Zwiebel und dem Knoblauch im Olivenöl andünsten. Die Kichererbsen begeben. Den Saft der Limonen und die Bouillon zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. c) Die Fischfilets mit Salz würzen und in Olivenöl auf beiden Seiten stark anbraten. Vom Herd nehmen, die Kichererbsen begeben und den Fisch bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. d) Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Pfeffer im Olivenöl goldgelb braten. Den gehackten Koriander begeben und zusammen mit dem Fisch und den Kichererbsen anrichten. Zeit: ca. 60 Min.

## **MAROKKO**

### **Dattelkuchen (Djamilah)**

300 g Datteln, frisch  
150 g Mandeln, abgezogen  
150 g Zucker  
3 El. Butter  
4 Eier  
1/2 Vanilleschote  
3 El. Speisestärke  
2 cl Cointreau (Orangenlikör)  
Für die Form: Butter

Die Datteln entsteinen und feinhacken. Mandeln mit 2/3 des Zuckers im Mörser zerstoßen oder im Mixer pürieren. Die Butter zerlassen.

Den Backofen auf 230 °C vorheizen.

Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen.

Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker und dem Mark der Vanilleschote schaumig rühren.

Die Speisestärke, die Datteln, die Mandeln, die zerlassene Butter und den Cointreau unter die Eigelb-Schaummasse rühren.

Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Dattelmasse heben.

Springform von 26 cm Durchmesser mit Butter austreichen, die Dattelmasse einfüllen und im Backofen auf der mittleren Schiebeleiste 20 Minuten backen.

Den Backofen dann auf 200 °C schalten und den Kuchen in weiteren 10-15 Minuten fertig backen. \*

### **Dattel-Rauten (L'halua dial tmer)**

1000 g Datteln  
7 El. Öl  
2 El. Orangenblütenwasser  
2 Tl. Zimt  
1000 g Feiner Weizengrieß  
4 El. Zucker  
Honig  
1 Spur ;Salz  
Öl; zum Frittieren

Die Datteln entkernen und im Mixer pürieren. 3/7 vom Öl, das Orangenblütenwasser und den Zimt zugeben und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Zur Seite stellen.

Den Weizengrieß mit dem restlichen Öl vermischen. Den Zucker und Salz zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Die Hälfte des Teigs ausrollen und mit der Dattelmasse bestreichen.

Die andere Hälfte des Teigs ausrollen und auf die Dattelmasse legen.

Gut zusammendrücken und Rauten ausschneiden.

Das Öl erhitzen und die Rauten darin goldbraun werden lassen. Honig erwärmen. Die Rauten aus dem Öl nehmen, gut abtropfen lassen und in den Honig tauchen. Herausnehmen, wieder gut abtropfen lassen und zum Erkalten auf ein Gitter legen.

## **Gazellenhörner (Kaab dial ghzal)**

500 g Weizenmehl

1 Ei

2 El. Orangenblütenwasser

1 El. Butter

Mandelmasse

500 g Puderzucker

8 El. Orangenblütenwasser

1000 g Mandeln, geschält

100 g Butter

Für die Mandelmasse den Puderzucker mit dem Orangenblütenwasser vermischen und die Mandeln darin wenden. Im Mixer mahlen. Den Zimt und die Butter hinzufügen, gründlich vermischen und nochmals im Mixer gut mahlen. Mit der Hand kneten und 5 Zentimeter lange und etwa 1.5 Zentimeter dicke Würste formen. Zur Seite stellen. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. Ei in die Mitte geben und mit dem Mehl vermischen. Nach und nach das Orangenblütenwasser zugeben und kneten, bis ein fester Teig entsteht. Wenn nötig, etwas lauwarmes Wasser zugießen. 15-30 Minuten lang schlagen, bis der Teig elastisch wird. Den Teig in mandarinengroße Kugeln formen und einzeln so dünn wie möglich ausrollen. Das Teigblatt sollte eine Größe von 8x8 Zentimetern haben. Der Länge nach eine Mandelwurst in die Mitte des Teigblattes legen. Den Teig zusammenfalten und gut andrücken. Den Rand mit einem Rädchen halboval beschneiden, so dass noch ein Rand von 1 Zentimeter bleibt. Den Teig nochmals etwas in die Höhe ziehen, die Hörnchen in Form biegen und zweimal mit der Gabel einstechen. Die Hörnchen auf ein mit Butter eingefettetes Backblech legen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten goldbraun backen.

## **Kaab el Ghazal (Gazellenhörnchen)**

(eine etwas leichtere Rezeptversion)

Zutaten (16 Stück)

Füllung:

200g abgezogene Mandeln, gemahlen

100g Zucker

1/2 TL gemahlene Zimt

etwa 2 EL Orangenblütenwasser

Teig:

200g Mehl

1 Prise Salz

2 EL Sonnenblumenöl

150-175 ml Orangenblütenwasser

Puderzucker zum Bestäuben

Zutaten für die Füllung zu einer festen Paste verkneten, bis die Masse klebrig wird. Beiseite stellen.

Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech fetten.

Für den Teig Mehl und Salz mit dem Öl vermischen. So viel Orangenblütenwasser hinzufügen, dass ein weicher Teig entsteht. Teig gut kneten, bis er glatt und elastisch ist.

Teig auf einer leicht bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen und in 8 cm breite Streifen schneiden. Etwa walnussgroße Portionen der Füllmasse zu ca. 8 cm langen Würsten drehen, die sich an beiden Enden verjüngen. auf die Teigstreifen setzen.

Die Teigränder mit Wasser befeuchten, über die Füllung legen, andrücken. Die Kekse behutsam zu Halbmonden/Hörnchen formen und auf das Backblech setzen.

20 - 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben

## **Gefüllte Datteln (Tmer maammer)**

500 g Datteln; nicht zu reif

500 g Mandeln; geschält

250 g Puderzucker; (1)

150 g Puderzucker; (2)

3 El. Orangenblütenwasser; (1)

Variante

3 El. Orangenblütenwasser; (2)

Zubereitung

Die Mandeln im Backofen bräunen und anschließend im Mixer klein hacken. Puderzucker (1) mit dem Orangenblütenwasser (1) vermischen und den Mandeln zufügen. Nochmals im Mixer mahlen, bis eine Paste entsteht.

Die Datteln einschneiden, entkernen und mit der Mandelpaste füllen.

Im Puderzucker (2) wälzen und auf einer kleinen Platte anrichten.

Variante: Puderzucker (2) mit Orangenblütenwasser (2) vermischen und kurz aufkochen. Die gefüllten Datteln darin wenden, auf ein Gitter legen und erkalten lassen.

## **Kleine Mandelpasteten mit Vanille-Eis**

Portionen 6

### Zutaten

200 g geschälte Mandeln  
Öl zum Frittieren  
1 Teel. Zimt  
4 Eßl. Puderzucker  
3 Eßl. Rosenwasser (Apotheke)  
6 Kugeln Vanilleeis  
einige Minzeblättchen  
2 getrocknete Aprikosen  
1 Eßl. gehackte Pistazien

### Zubereitung

Die Mandeln im heißen Öl goldbraun frittieren und abtropfen lassen. Die abgekühlten Mandeln im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Zimt, Puderzucker und Rosenwasser vermengen. Die Mandelmasse in sechs kleine, flache und geölte Förmchen (evtl. Holz-Model aus der Weihnachtsbäckerei) drücken. Aus den Förmchen stürzen und kühl stellen. Mit je einer Eiskugel auf Teller geben. Das Eis mit Minzeblättchen, Aprikosenstreifen und Pistazien garnieren.

aus: Zeitschrift Brigitte

### Tipp

Wenn Sie keine kleinen Förmchen haben, aus der Mandelmasse einfach kleine Kugeln formen.

### Nährwerte

pro Portion ca. 260 Kcal 20 g Fett

## **Krapfen mit Marmelade (Sfenj maa confiture)**

500 g Weizenmehl  
1 Spur ;Salz  
20 g Hefe  
1 Tasse Wasser, lauwarm  
50 g Körniger Zucker  
3 Eier  
100 g Butter  
Marmelade  
Öl  
Zum Bestreuen  
Körniger Zucker

Die Hefe in lauwarmem Wasser anrühren und etwas gehen lassen.

Das gesiebte Mehl mit Salz in eine große Schüssel geben und mit der Hefe vermischen.

Zucker, die geschlagenen Eier und die Butter zugeben, alles gut vermischen und fest kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Die Schüssel zudecken und an einem geschützten Ort etwa anderthalb Stunden gehen lassen, bis der Teig etwa das doppelte Volumen erreicht hat.

Den Teig ausrollen, so dass er eine Dicke von etwa 1 Zentimeter hat.

Mit einem Glas Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen. Die eine Hälfte der Kreise mit etwas Marmelade füllen. Den Rand mit wenig Wasser befeuchten, die zweite Hälfte über die erste klappen und mit den Fingern fest andrücken. Auf einen mit Mehl bestäubten Teller legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

In einem Topf genügend Öl erhitzen. Jeweils 5 Krapfen hineingeben und goldbraun backen. Herausnehmen, mit körnigem Zucker bestreuen und heiß servieren.

## **Mandelreis (Roz maa lhib)**

400 g Reis  
2500 ml Milch  
500 ml Salzwasser  
4 El. Orangenblütenwasser  
100 g Zucker  
100 g Mandeln; geschält (1)  
150 g Mandeln; geschält (2)  
75 g Puderzucker  
1 El. Zimt

Zubereitung

Milch mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Reis gut waschen, abtropfen lassen und in die Milch geben. Bei schwacher Hitze etwa 1 bis 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Orangenblütenwasser, Zucker und gehackte Mandeln (1) zugeben.

Köcheln lassen, bis eine sämige Masse entsteht.

Die Mandeln (2) in einer fettfreien Pfanne bräunen und anschließend hacken. Den Reis in eine runde Form geben und mit den Mandeln bestreuen. Puderzucker mit Zimt vermischen und darüber geben. Heiß oder kalt servieren.

## **Harira del' luz: Mandelsuppe mit Frischkäse**

### *FÜR DEN FRISCHKÄSE*

1 l pasteurisierte Frischmilch (Fettgehalt nach Belieben)

1/4 l Dickmilch oder Sahne-Dickmilch

Saft von 1 großen, saftigen, frisch gepressten Zitrone

### *FÜR DIE SUPPE*

500 g Mandeln, blanchiert und abgezogen –

1 l Wasser

25 g Butter

1 Prise Salz

100 g Zucker

1/4 l Milch

1 EL Orangenblütenwasser

1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss

Für den Frischkäse 1 l Milch aufkochen, von der Kochstelle nehmen und Dickmilch und Zitronensaft unterrühren. Etwas abkühlen lassen, dann in ein feinmaschiges Sieb über einer Schüssel geben. Über Nacht im Kühlschrank gerinnen lassen, bis eine feste, kompakte Masse entstanden ist. Den Frischkäse in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Für die Suppe die Mandeln mit 1/2 l Wasser im Mixer pürieren. Die Mischung durch ein feinmaschiges Sieb streichen und die aufgefangene Mandelmilch beiseite stellen. Nun das Mandelpüree mit dem restlichen Wasser ein zweites Mal im Mixer pürieren. Erneut durch ein Sieb abseihen und die Flüssigkeit in einem Topf mit schwerem Boden auffangen. Butter, Salz und Zucker hinzufügen und bei mäßiger Hitze unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel langsam zum Kochen bringen.

Dann die Mandelmilch des ersten Püriervorgangs sowie Milch, Orangenblütenwasser und Muskatnuss einrühren. Langsam und unter ständigem Rühren eindicken lassen. Sobald die Suppe die Rückseite des Holzlöffels überzieht, von der Kochstelle nehmen und auskühlen lassen.

Über die vorbereiteten Frischkäsewürfel geben und in der Schüssel oder in Portionsschälchen servieren.

Für 6 Personen

## **Farka - Dattelkuchen**

500 g Hartweizengrieß (mittlere Korngröße) oder Couscous  
100 ml Erdnussöl  
500 g Datteln, entkernt  
Saft und Schale einer unbehandelten Orange  
150 g flüssiger Honig  
1 TL gemahlener Zimt  
100 g ungeschälte Mandeln, grob gehackt  
100 g Pinienkerne  
100 g Walnüsse, grob gehackt  
Zur Dekoration  
1 TL gemahlener Zimt  
15 g Hagelzucker  
Einige Walnusskerne

Couscous nach Gebrauchsanleitung zubereiten und mit dem Öl vermischen. Inzwischen in einer großen Schüssel die entkernten Datteln mit der abgeriebenen Orangenschale vermengen und in einem Topf den Orangensaft mit dem Honig erwärmen.

Den fertigen Grieß oder Couscous zu den Datteln geben. Den Honig hinzufügen und alles gut vermischen. Zimt, Mandeln, Pinienkerne und gehackte Walnüsse sorgfältig untermengen. Auf eine Servierplatte stürzen und in eine geometrische Form bringen (beispielsweise eine Pyramide oder eine Halbkugel). Die Oberfläche des Kuchens glatt streichen und mit Zimt und Hagelzucker bestreuen. Mit den Walnusskernen dekorieren.

(Für 12 Personen)

## **Razzat al kadi - Der Turban des Richters**

500 g Mehl –  
1/4 TL Salz  
1/2 l Wasser –  
2 l Erdnussöl (zum Ausbacken) –  
500 g Honig  
200 g zerlassene Butter

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Nach und nach das Wasser hinzufügen und alles kräftig durcharbeiten. Der Teig muss weich und elastisch sein. Inzwischen in einem Topf das Erdnussöl erhitzen. Den Teig zu 15-20 kleinen Bällchen formen, Ein Teigbällchen auf die Arbeitsfläche legen und mit den Innenflächen der Hände zu einem dicken Faden ausrollen. Dann den Teigfaden mit dem Nudelholz zu einem 2-3 cm breiten Band rollen. Dieses kreisförmig um die Finger einer Hand zu einem turbanähnlichen Knäuel aufwickeln. In das heiße Öl geben und von beiden Seiten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abtropfen lassen. Mit dem restlichen Teig in gleicher Weise verfahren.

Inzwischen den Honig in einem Topf langsam erwärmen. Die Gebäckstücke auf einer Platte anrichten und großzügig mit Honig und zerlassener Butter überziehen.

Ergibt 15-20 Stück

## **Honig-Harissa Knuspergebäck mit Mandeln**

Diese süße Harissa hat mit der scharfen nordafrikanischen Gewürzpaste oder -sauce nur den Namen gemeinsam.

500 g Mandeln blanchiert und abgezogen  
250 g Zucker  
100 ml Orangenblütenwasser  
125 g flüssiger Honig  
150 g zerlassene Butter  
30 geröstete Mandeln (zur Dekoration)

Die abgezogenen Mandeln trocknen lassen, dann fein hacken. Den Zucker und das Orangenblütenwasser in einen Topf geben und bei geringer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Honig, die zerlassene Butter und die fein gehackten Mandeln einrühren. Alles sorgfältig vermengen. Die Mischung auf eine feuerfeste Platte geben und glatt streichen. In dem auf 200 °C vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. In kleine Rauten schneiden und mit je einer gerösteten Mandel dekorieren. Kalt servieren. Ergibt etwa 30 Stück

## **Mandelbriuats**

### ***Gefüllte Teigtaschen mit Mandeln***

#### *Mandelfüllung:*

500 g geschälte Mandeln –  
150 g Puderzucker –  
1 EL gemahlener Zimt 100 ml Wasser –  
2 EL Orangenblütenwasser

Außerdem:

10 Blätter Phylloleig (siehe Rezept)  
1l Erdnussöl (zum Ausbacken) –  
250 g flüssiger Honig

Zum Garnieren:

Gehackte Pistazien oder geröstete Sesamsamen Die geschälten Mandeln in der Gewürzmühle oder in der Küchenmaschine sehr fein mahlen. Dann mit Zucker und Zimt mischen und mit Wasser und Orangenblütenwasser zu einer pastenartigen Masse verrühren.

Auf der Arbeitsfläche die Phylloleig-Blätter übereinander legen und mit einem scharfen Messer in vier gleich große Streifen von etwa 10- 12 cm Breite schneiden. Immer nur einen Teigstreifen verarbeiten. Eine walnussgroße Portion Füllung etwa 3 cm vom unteren Rand entfernt auf den Teig setzen. Eine Ecke des Teigstreifens über die Füllung schlagen, so dass ein Dreieck entsteht und der untere Rand mit dem Seitenrand bündig abschließt. Das Dreieck den ganzen Streifen entlang weiterfalten. Zum Verschließen des Teigpakets den oberen Rand in die darunter liegende Lage einschlagen. Diesen Vorgang wiederholen, bis sämtliche Teigstreifen zu gefüllten Paketchen verarbeitet sind.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Briuats nach und nach von beiden Seiten etwa 6 Minuten goldgelb backen. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf einem Kuchengitter oder Pergamentpapier abtropfen lassen.  
Jedes Teigtäschchen in den leicht erwärmten Honig tauchen und nochmals abtropfen lassen. Je nach Geschmack mit gehackten Pistazien oder gerösteten Sesamsamen bestreuen und servieren.  
Die Briuats hatten sich einige Tage.  
Ergibt etwa 40 Stück

### **Kichk al-Fuquara Mandel-Reis-Creme**

400 g geschälte Mandeln  
1/4 l Wasser  
100 g Reismehl  
1 EL Maisstärke  
2 EL Rosenwasser  
2 EL Orangenblütenwasser  
2 l Milch  
250 g Zucker  
150 g gehackte Pistazien (zum Dekorieren)

Die geschälten Mandeln mit der Hälfte des Wassers (125 ml) im Küchenmixer pürieren und durch ein feinmaschiges Sieb streichen. Die Mandelmilch in einem Topf auffangen. Das Mandelpüree mit dem restlichen Wasser ein zweites Mal in den Mixer geben und nochmals pürieren. Erneut abseihen. Die Mandelmasse gut ausdrücken, damit sämtliche Milch austritt. Das Mandelpüree wird nicht weiterverwendet. Dann das Reismehl in der aufgefangenen Mandelmilch auflösen. Maisstärke sowie Rosen- und Orangenblütenwasser hinzufügen. In einem anderen Topf langsam die Milch erhitzen und unter ständigem Rühren die Mischung hinzugießen. Zum Kochen bringen und nach und nach den Zucker unterrühren. Etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Creme ist fertig, sobald sie am Löffel kleben bleibt. Von der Kochstelle nehmen und auskühlen lassen. In Dessertschalen füllen, mit den gehackten Pistazien bestreuen und kalt servieren.  
Für 8 Personen

### **Creme mit Feigen und Walnüssen**

2 EL Maisstärke  
1/2 l Milch  
200 ml Orangenblütenwasser  
400 g flüssiger Honig - 1 kg frische Feigen  
1 TL gemahlener Zimt 1/2 TL geriebene Muskatnuss  
Saft von 3 Orangen  
200 g Walnusskerne, grob gehackt

In einem Topf die Maisstärke in einem Teil der kalten Milch auflösen. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die restliche Milch und das Orangenblütenwasser hinzufügen und bei mäßiger Temperatur unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Die Creme soll eindicken, ohne zu kochen. Zuletzt den Honig einrühren. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Die Feigen waschen und der Länge nach halbieren. Mit der Innenseite nach oben auf ein Backblech legen. Gleichmäßig mit Zimt und Muskatnuss bestreuen und mit dem Orangensaft begießen. Etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Währenddessen den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Feigen in den Ofen schieben und je nach Festigkeit etwa 5-10 Minuten backen.

Die noch heißen Feigen auf einer Platte anrichten und mit der Hälfte der Orangenblütencreme überziehen. Die gehackten Walnusskerne über die Creme streuen.

Die restliche Creme in Dessertschalen füllen und zusammen mit den frisch gebackenen, noch warmen Feigen servieren.

Für 12 Personen

### **Beghri (Waben-Pfannkuchen)**

Zutaten (4-6 Pers.):

450g Mehl

1 EL Trockenhefe (~ 15g frische Hefe)

1 Ei, verquirlt

ca. 350 ml Wasser oder Wasser-Milch-Gemisch

zerlassene Butter und mit Orangenblütenwasser aromatisierter warmer Honig

Mehl und Hefe in einer Rührschüssel vermischen. Das Ei zufügen und langsam Flüssigkeit unterrühren, dann unterschlagen, um einen glatten Teig mit der Konsistenz von dicker Sahne herzustellen.

Etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Etwas Öl in eine schwere Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Etwa 3 EL Teig hineingießen und gleichmäßig verteilen. Den Pfannkuchen backen, bis sich auf der Oberseite Blasen bilden und platzen und die Unterseite hell goldbraun ist.

Die Pfannkuchen sich überlappend kreisförmig auf einem Teller anrichten, da sie aufeinandergelegt zäh werden. Warm mit zerlassener Butter und dem warmen Honig beträufelt servieren.

## **Amalou (Honig-Mandel-Paste)**

Zutaten:

1 EL Pflanzenöl

250g abgezogene Mandeln

100 ml Arganöl (ersatzweise Walnussöl)

Salz

4 EL dickflüssiger Honig

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.

Mandeln hinzufügen und bräunen.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Arganöl und Salz im Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.

Den Honig dazugeben und gut untermischen.

Die Paste in ein Glas füllen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Sie hält sich mind. 2 Monate.

(Arganöl ist hier kaum zu bekommen, ich bring mir das direkt aus Marokko mit, aber Walnussöl ist genauso gut.)

## **ÄGYPTEN**

### **Fresh Lomoon**

### **Durstlöscher aus Ägypten**

Zutaten

Je Glas ( 0,2 l )

1 - 2 Limetten

2 gestrichene Esslöffel Zucker ( je nach Geschmack )

Kaltes Wasser

Etwas Milch ( Muss nicht sein, schmeckt aber besser )

Ein Rührbecher für Mixgetränke

Die gewaschenen Limetten, den Zucker und wenn der Rührbecher das mitmacht Eiswürfel in das Gerät geben und zu einem Brei verrühren. Entsprechende Menge Wasser hinzugeben und gut durchmischen. Milch ( ca. ein Zehntel der Gesamtmenge und nach Geschmack - geht auch ohne ) hinzufügen. Nochmals durchmischen, bis Schaum auf der Flüssigkeit entsteht und durch ein Sieb in Gläser oder eine Kanne füllen. Kalt servieren.

Diesen tolle Durstlöscher habe ich in Ägypten kennengelernt. Er wird dort in wohl allen Restaurants angeboten und auch unsere Freunde mixen es sich gerne Zuhause

## Konafa

Wenn man Ägypten zur Zeit des Ramadan besucht, kann man an Bäckereien immer wieder eine interessante Maschine sehen. aus einem Trichter lässt man einen weichen fast flüssigen Teig aus mehreren feinen Düsen auf ein rotierendes, schräg abfallendes Blech laufen. Das Blech wird von unten mit Gasbrennern beheizt, so dass der Teig in feinen Streifen in Spaghettistärke hell und weich anbackt. Nach einem Umlauf wird das ganze durch ein schräg stehendes Blech in eine Schüssel abgeschieden. Das Endprodukt wirkt wie ein lockeres Strohnäuel und ist das Rohmaterial für eine traditionelle Ramadan-Süßspeise, vergleichbar unseren Weihnachtsplätzchen.

Den Teig kann bei uns bei griechischen Geschäften gekauft werden.

Man schüttet nun den Teig durch ein Sieb auf ein Metallblech, das auf einem Feuer oder Herd liegt. Die so erzeugten Strähnchen schnell wieder vom Blech nehmen, nicht backen lassen.

### Zutaten

500 g Konafa - Teig

250 g Süßrahmbutter

Für den Sirup

250 g Zucker

150 ccm Wasser

1 EL Zitronensaft

1 EL Orangenblütenwasser

Für die Füllung

250 g grob gehackte Pistazien oder Walnüsse

2 EL Zucker

### Zubereitung des Sirups:

Zucker, Wasser und Zitronensaft auf mittlerer Hitze verrühren, dann kochen lassen, bis die Flüssigkeit eindickt und an einem Löffel hängen bleibt. Das Orangenblütenwasser zugießen und weitere 2 Minuten kochen.

Die Masse abkühlen lassen und im Eisschrank kaltstellen.

### Zubereitung der Füllung

Die gehackten Pistazien/Nüsse mit dem Zucker gut vermengen.

Den Konafa-Teig in eine große Schüssel geben und die Stränge so gut wie möglich teilen, dass sie nicht zusammenkleben. Geschmolzene Butter darüber gießen und vorsichtig mit den Händen einarbeiten, dass alle Stränge gut mit Butter überzogen sind.

Die Hälfte des Teiges in eine Springform legen, die Pistazien-Zuckermischung darüber verteilen und mit dem restlichen Teig bedecken. (Leicht mit dem Handballen glätten)

Im vorgeheizten Ofen bei 160 - 180 grad Celsius 45 Minuten backen, dann die Hitze auf 220 - 230 Grad erhöhen und noch einige Minuten goldgelb backen.

Aus dem Ofen nehmen und sofort gleichmäßig den Sirup darüber gießen.

Heiß oder kalt servieren.

## Falafel

Dies ist eines von Ägyptens Nationalgerichten und wird zu Frühstück, Mittag oder Abendessen gereicht.

Sie werden fein gewürzt und in Öl ausgebacken noch heiß serviert. Der Ursprung dieses Gerichtes lässt sich nicht mehr verfolgen, aus so früher Zeit scheint es zu stammen. Die Christlichen Kopten Ägyptens bereiten es hauptsächlich zu religiösen Festen und während der Fastenzeit zu, wenn kein Fleisch gegessen werden darf. Allerdings kann man auch etwas Fleischfüllung aus gehacktem Lammfleisch mit fein gehackten frischen Minzeblättern herstellen.

Zutaten:

500g getrocknete weiße Bohnen (Ful nabad)  
2 rote spanische Zwiebeln oder 1 Bund Frühlingszwiebeln feingehackt  
2 große zerdrückte Knoblauchzehen  
1 Bund feingehackte Petersilie  
1-2 TL gemahlener Kümmel  
1-2 TL gemahlener Koriander  
1/2 TL Backpulver  
Salz  
Cayenne-Pfeffer  
Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Bohnen bekommt man in griechischen oder arabischen Delikatessläden. Möglichst schon geschält kaufen. Die Bohnen 24 Stunden lang in kaltem Wasser einweichen. Bei ungeschälten Bohnen vorher die Haut entfernen.

Abgießen und klein hacken (z.B. mit Braun Multipraktik o. ä.

Mit den Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Kümmel, Koriander, Backpulver und Salz mischen, mit Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten zu einer weichen Paste stampfen oder vor dem stampfen 2mal durch einen Fleischwolf drehen, um den Vorgang zu beschleunigen.

Anschließend die Paste mindestens 1/2 Stunde ruhen lassen.

Aus der Masse kleine Buletten/Frikadellen formen und nach 15 Minuten in heißem Öl ausbacken, bis sie dunkel goldbraun sind.

Heiß zu Tomaten/Gurkensalat oder zu Tahina-Creme oder Baba Ghanoush (Tahina-Auberginencreme) servieren.

Anstatt des Backpulvers kann man auch 15g Hefe oder 7g Trockenhefe verwenden.

## Reis-Linsen-Nudel-Gericht: Kuschari

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

400 g Zwiebeln

4 EL neutrales Pflanzenöl

1 EL Ghee oder

Butterschmalz

175 g braune Linsen

für die Tomatensauce:

1 mittelgroße Zwiebel

4 Knoblauchzehen

1 EL Ghee oder

Butterschmalz \* 1 EL Mehl

280 g Tomatenmark

1 Lorbeerblatt

3 Gewürznelken \* Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 TL Zucker

1 TL Harissa

2 TL Rotweinessig

Für Nudeln und Reis:

1 EL Ghee oder Butterschmalz

150 g Patnareis

Salz

250 g Röhrennudeln (kurze Makkaroni)

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin bei starker Hitze unter Wenden rösten, bis sie braun sind. In ein Schüsselchen geben und beiseite stellen.

2 EL Ghee oder Schmalz in einer Stielkasserolle erhitzen, die Linsen darin kurz bei starker Hitze anbraten, soviel Wasser angießen, bis die Linsen knapp bedeckt sind. Auf mittlere Hitze herunterschalten und die Linsen zugedeckt 20-25 Min. garen, bis sie weich sind. Backofen auf 75°C (Umluft 50°) vorheizen. Linsen abgießen, bis zum Servieren warm stellen.

Für die Sauce Zwiebel schälen, Knoblauch häuten, beides in sehr kleine Würfel schneiden. 1 EL Ghee oder Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig braten. Knoblauch dazugeben, kurz anbraten. Mehl drüberstäuben und untermischen. Tomatenmark in 1/2 l Wasser auflösen, in die Pfanne geben, alles gut verrühren. Lorbeer, Nelken, Salz, Pfeffer, Zucker, Harissa und Essig in die Sauce geben und alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren offen in etwa 20 Min. einkochen lassen. Anschließend Lorbeerblatt und Nelken entfernen!

Inzwischen für Nudeln und Reis 1 EL Ghee oder Schmalz in einem Topf stark erhitzen, den Reis darin glasig braten. 1/2 l Wasser und Salz dazugeben, Temperatur herunterschalten, den Reis bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten garen, bis er weich, aber noch körnig ist. In einem größeren Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Nudeln darin nach Kochanleitung bissfest garen und abgießen. Nudeln, Linsen und Reis in einer Schüssel vermengen und kegelförmig auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Sauce und geröstete Zwiebeln dazu servieren, so dass sie sich jeder nach seinem Geschmack über seine Kuschari-Portion geben kann.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

## SAUDI ARABIEN

### Arabische Linsensuppe

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

250 g rote Linsen  
100 g Perlgraupen  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 El Öl  
1 1/2 l Rinderbrühe  
1/2 Tl Anissamen  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise scharfes Paprikapulver  
2 Fleischtomaten  
Salz  
Saft von 1/2 Zitrone

Die Linsen und die Perlgraupen getrennt unter kaltem Wasser gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Öl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig werden lassen. Die Perlgraupen unterrühren. Die Rinderbrühe angießen. Die Suppe mit Anis, Kreuzkümmel, Pfeffer und Paprika würzen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Linsen zufügen und die Suppe weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und die Perlgraupen weich sind.

Die Tomaten kurz blanchieren, enthäuten und in kleine Würfel schneiden, dabei Stielansatz entfernen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten unter die Zwiebel-Linsen-Suppe rühren. Dann mit Salz und Zitronensaft kräftig abschmecken.

Zubereitungszeit: 50 Min

## IRAN

### **Spinat mit Joghurt: Borani**

4 Portionen

Zutaten:

1/2 kg geputzter, gewaschener Blattspinat

1 Becher (250 g) Joghurt

je 1 Prise Salz und Pfeffer

1 Messerspitze Safran

1/2 Esslöffel Rosenwasser

Den Blattspinat verlesen, dicke Stiele entfernen und den Spinat gründlich waschen. Den Spinat leicht salzen und in etwas Wasser bei milder Hitze leicht gar dünsten. Das Wasser abgießen und den Spinat mit einem Messer zerkleinern. Den Spinat mit dem Joghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem flachen Teller anrichten. Den Safran in einem Mörser fein zerstoßen und mit dem Rosenwasser mischen. Den Spinat damit nach Belieben verzieren und zusammen mit Fladenbrot als Vorspeise oder als Gemüsebeilage servieren.

Zubereitungszeit: 30 Min.

## **Lammfleisch mit Tomaten und gebratenen Auberginen**

### **Choreschte Bademdschan**

4 Portionen

Zutaten:

2 große Auberginen  
500 g kleine Tomaten  
500 g Lammfleisch  
(zur Not geht auch Rindfleisch)  
Butterschmalz  
2 Zwiebeln  
50 g gelbe halbe getrocknete Erbsen  
1 kleine Dose Tomatenmark  
3 El Tomatenketchup  
1/2 gestrichener TL Curry  
1 Messerspitze Zimt  
Pfeffer, Salz

Auberginen schneiden und der Länge nach in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Diese Scheiben leicht salzen und in einem Sieb etwas verteilt mindestens 2 Stunden abtropfen lassen.

Die Auberginen nach der Wartezeit in einer Pfanne von beiden Seiten gleichmäßig gut anbraten und für später bereithalten.

Ebenso die Tomaten in einer Pfanne bei starker Hitze von allen Seiten anbraten - die Tomaten dürfen dabei nicht zerfallen, und für später bereithalten.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Zwiebeln mit etwas Butterschmalz etwas anbräunen, aus der Pfanne nehmen und für später bereithalten.

Nun das Fleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Etwas salzen und pfeffern, und mit dem Butterschmalz bei starken Hitze in einem hohen Topf von allen Seiten gleichmäßig etwas anbraten.

Schließlich die Zwiebeln, den Curry und die Erbsen zum Fleisch dazugeben und weiter bei mittleren Hitze anbraten bis es gar ist.

Den Ketchup, das Tomatenmark und 1 Liter Wasser dazugeben und alles bei mittleren Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen.

Den Boden einer Auflaufform mit den Auberginen auslegen, darauf das Fleisch mit der Soße verteilen. Das Ganze im Ofen nochmals erhitzen (nicht aufkochen!) und schließlich die gebratenen Tomaten zugeben, warm servieren.

Dazu: mit Safran verfeinerter Reis  
Abtropfzeit für Auberginen: 2 Stunden  
Zubereitung: 2 Stunden

## KUWEIT:

### **Gurken-Joghurt-Kaltschale Salatit Laban bi Khiyar**

4 Portionen

Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel  
1 große Salatgurke  
je 1/2 mittelscharfe rote und grüne  
Peperoni  
1 EL Ghee oder  
Butterschmalz  
2 TL Ingwerpulver  
Salz  
200 g säuerlicher Vollmilch-Joghurt  
(z.B. Bulgara-Joghurt), ohne Molke

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gurke schälen, längs halbieren, mit einem kleinen Löffel die Kerne herausschaben und die Gurke im Blitzhacker fein zerkleinern.

Peperonihälften waschen, Kerne und weiße Rippen herauslösen. Die Hälfte der Peperoni fein hacken, die andere Hälfte in feine Ringe schneiden und beiseite stellen.

Ghee oder Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig braten.

Ingwer darüber streuen, untermischen, kurz mitbraten und die Pfanne vom Herd nehmen.

Erst den Joghurt unter die Zwiebel rühren, dann die Gurke und die Peperoniestückchen.

Alles mit Salz abschmecken, in eine Schüssel füllen und im Kühlschrank etwa 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren erneut abschmecken und mit den Peperoniringen garnieren.

Dazu: frisch aufgebackenes Fladenbrot; dieses Vorspeise ist toll für heiße Sommertage, leicht und erfrischend. Am besten ist es, wenn man die Schüssel in ein Bett aus Eiswürfeln setzt. :)

Zubereitungszeit: 15 Min.

(+ 1 Std. Kühlen)

## LIBANON

### **Bulgur-Petersilien-Salat**

Zutaten für 4-6- Personen

1 Tasse Weizenschrot (auch Weizengrütze oder Bulgur genannt), u.a. im Bioladen zu kaufen

4 große Tomaten

3-4 Bund (!) Petersilie

1 Bund Frühlingszwiebeln

1/3 Tasse Zitronensaft

1 Bund frische oder 1/2 Tasse getrocknete Pfefferminze

1/2 Tasse Olivenöl

1/2 Teelöffel Zimt

Salz, Pfeffer, Paprikapulver oder Sumak (Gewürz aus türk. Laden) nach Geschmack

Weizenschrot waschen und ca. 30 min in kaltem Wasser stehen lassen, danach gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Petersilie, Lauchzwiebeln, ggf. Pfefferminzblätter und Tomaten waschen, klein schneiden und zum Weizenschrot hinzufügen.

Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika, Sumak und Zimt zugeben.

Gut mischen und in einer Salatschüssel auf frischen Romana-Salatblättern (Sommer) oder Weißkrautblättern (Winter) servieren.

## Tabbouleh Salat II

4 Portionen

Zutaten:

100 g feiner Bulgur  
200 g Tomaten  
1 kleine Salatgurke  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
1 Bd. glatte Petersilie  
1 Bd. Minze  
Für die Salatsauce:  
2 Zitronen  
Salz \* schwarzer Pfeffer  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
4 El. Olivenöl

Den Bulgur in eine Schüssel mit 150 ml lauwarmem Wasser geben und 30 Minuten quellen lassen, bis das Wasser völlig aufgesogen ist.

Die Tomaten waschen und halbieren. Das Fruchtfleisch kleinwürfeln. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Die Hälfte erst in Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

Die Petersilie und die Minze waschen und trockenschütteln. Etwas Minze zum Garnieren beiseite legen. Die Petersilien- und restlichen Minzeblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Mit dem Bulgur zum Gemüse in die Schüssel geben.

Die Zitronen halbieren, auspressen und den Saft mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Olivenöl verrühren. Die Sauce über den Salat gießen, gut mischen und 15 Minuten durchziehen lassen.

Noch mal abschmecken.

Zum Servieren in die Paste mit einem Teelöffel von der Mitte aus sternenförmig schmale Rinnen drücken, Olivenöl hineinträufeln, mit Petersilie und Pinienkernen garnieren.

Dazu: ein Schälchen Harissa, einer feurigen Paste aus roten Chilischoten und Gewürzen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

(+ 30 Min. Quellen des Bulgur

+ 15 Min. Marinieren)

## **Das Umgekippte mit Auberginen'' Maklubi bi Elbatinjan**

4 - 5 Portionen

Zutaten:

500 g Rindfleisch oder Lamm

500 g Auberginen

2 Tassen guter Langkornreis

500 ml Öl zum Braten

2 El Margarine

50 g Mandelsplitter

50 g Pinienkerne

4 kleine Zwiebeln

500 g passierte Tomaten

je 1-2 Tl Salz, Paprika, schwarzer Pfeffer und gemahlener Piment

Reis waschen, eine Stunde in lauwarmem Wasser quellen lassen, abtropfen.

Fleisch würfeln (Zuckerwürfelgröße), in Margarine braten und würzen, dann mehrere Minuten ziehen lassen.

Auberginen schälen und in dünne Scheiben schneiden, in Öl braten.

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, in heiß gemachtes Öl legen und braten.

Anschließend auf einen Teller mit Küchenpapier legen, damit ein Großteil des Öls herausgezogen wird.

Mandeln in wenig Öl rösten, danach – getrennt voneinander und mit jeweils eigenem Öl! – auch die Pinienkerne rösten.

Einen tiefen Topf mit Fleisch füllen, die Auberginen drauf, dann die Zwiebeln, den Reis, die passierten Tomaten und ein wenig Wasser, die Gewürze dazu. Kochen bis alles gar ist.

Zum Schluss den Topf auf einen großen Teller oder eine Schüssel umstülpen (daher der arabische Name "Maklubi" für "Das Umgekippte").

Die gerösteten Mandeln und Pinienkerne nach Geschmack drüberstreuen.

## Aprikosen-Huhn

4 Portionen

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets  
3 Knoblauchzehen  
75 g getrocknete Aprikosen  
2 kleine Fenchelknollen  
2 unbehandelte Orangen  
1/2 Zitrone  
50 ml Arrak (notfalls  
geht auch Ouzo)  
2 El Olivenöl  
Salz \* weißer Pfeffer  
100 g schwarze Oliven  
50 g brauner Zucker

Hähnchenbrust waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Das Fleisch auf einem Brettchen in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und zum Fleisch pressen. Die Aprikosen klein würfeln.

Fenchelknollen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Fenchel putzen, längs halbieren, vom Strunk befreien und klein schneiden. Das Fenchelgrün abschneiden, Blättchen abzupfen und beiseite legen.

Orangen heiß waschen, trockenreiben. 1 Tl Schale abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zitrone ebenfalls auspressen. Saft, Arrak und Olivenöl zur Marinade mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch, Fenchel, Knoblauch, Aprikosen, Oliven und Orangenschale mit der Marinade in einer großen Schüssel mischen. Abdecken, über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das marinierte Hähnchen mit allen Zutaten und Zucker in einer Auflaufform im Backofen (Umluft 180°C) 30 Minuten garen. Dann mit Fenchelgrün bestreuen und servieren.

Dazu: Lockerer Basmatireis oder gekochter Bulgur.

Zubereitungszeit: Zubereiten: 40 Minuten

Marinieren: 8 Stunden

Garen: 30 Minuten

Tipp: Chubz besorgen (kleine runde Brotfladen aus Weizenmehl) und damit die Sauce aufzutunken und einfach nur genießen.

## LIBYEN

### **Zucchini libysche Art**

4 Portionen

Zutaten:

3 kleine Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
Salz  
1 Tl Kreuzkümmelsamen  
1 Tl edelsüßes Paprikapulver  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
8 kleine Zucchini  
4 El Olivenöl  
1/2 Bund Petersilie  
1/2 Bund Koriandergrün  
2 El Zitronensaft

Zwiebeln schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Leicht salzen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken und mit den Zwiebeln vermischen.

Kreuzkümmel in einem Mörser sehr fein zerstoßen. Zusammen mit dem Paprikapulver zu den Zwiebeln geben, gründlich vermischen. Mit 1/2 Tl. Salz und Pfeffer gut würzen. Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Zucchini waschen und gründlich trockenreiben. Die Enden abschneiden und die Zucchini längs in Viertel teilen. Eine größere feuerfeste Form mit 1 El Olivenöl einfetten und die geviertelten Zucchini hineinschichten.

Die Gewürzmasse mit dem restlichen Olivenöl und 4 El Wasser vermischen. Die Zucchini damit bestreichen. Zucchini mit Alufolie abdecken und im Backofen (Gas 2; Umluft 160°C) etwa 30 Minuten garen.

Das Gemüse ab und zu mit der Sauce bestreichen. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter hacken. Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und mit den Kräutern bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garen 30 Minuten

Tipp: Man kann die Zucchini auch lauwarm oder kalt servieren. In dem Fall kann man zusätzlich einen Messerspitze gemahlene Koriander in die Marinade geben.

Eine andere Variante ist, die Zucchini zu füllen.

Dafür die Zucchini der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch herausschaben und hacken.

100 g Langkornreis bissfest garen und mit dem Fruchtfleisch, 200 g Lammhack und den Gewürzen (ohne Olivenöl!) vermischen. Mit grob zerstoßenem roten Pfeffer würzen.

Die Zucchini damit füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen.

300 ml Gemüsebrühe dazugießen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C 30-40 Min. garen.

Dann herausnehmen, Zitronensaft und gehackte Kräuter drübergeben, sofort servieren.

## SYRIEN

### Hummus bi Tahina

6 Portionen

Zutaten:

350 g getrocknete Kichererbsen  
3 Knoblauchzehen \* Salz  
Saft von 2 Zitronen  
1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
150 g Tahin (Sesammus, a.d. Glas)  
100 g säuerlicher Vollmilch-Joghurt  
(z.B. Bulgara-Joghurt)  
2 EL Olivenöl  
2 TL Paprikapulver, edelsüß oder rosenscharf  
3 Zweige glatte Petersilie  
1-2 EL Pinienkerne

Die Kichererbsen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen. Abgießen, in einen Topf geben und mit frischem Wasser bedecken. Bei schwacher Hitze etwa 3 Stunden (im Dampfkochtopf nur 1 Std.) zugedeckt kochen, bis sie schön weich sind. Den Schaum der sich bildet mit einem Schaumlöffel entfernen.

Die Kichererbsen etwa 30 Minuten im Kochwasser abkühlen lassen. Dann etwa 2 EL Kichererbsen zwischen den Händen reiben, so dass sich die Schalen ablösen, diese entfernen. Auf diese Art alle Kichererbsen schälen.

Die geschälten Kichererbsen mit dem Passierstab des Mixers durch ein feines Sieb passieren. Knoblauchzehen häuten und mit Salz im Mörser fein zerreiben, zu den Kichererbsen geben. Zitronensaft, Kreuzkümmel, Tahin und Joghurt dazugeben, alles gut vermischen. Mit Salz abschmecken und in eine passende Schüssel geben, etwa 30 Minuten kalt stellen.

Olivenöl mit Paprikapulver vermischen. Die Petersilie abbrausen, Blättchen abzupfen.

Pinienkerne bei schwacher Hitze in einer trockenen Pfanne anrösten.

Zum Servieren in die Paste mit einem Teelöffel von der Mitte aus sternenförmig schmale Rinnen drücken, Olivenöl hineinträufeln, mit Petersilie und Pinienkernen garnieren.

Dazu: frisches Fladenbrot

Zubereitungszeit: 45 Min.

(+ 12 Std. einweichen + 3 Std. Garen

+ 1 Std. Kühlen

## **Bulgur-Fleisch-Klößchen** **Kibbeh Mischwiye**

4-6 Portionen

*Für die Füllung:*

50 g Walnusskerne  
250 g mageres Lamm- und Rindfleisch  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 EL Ghee oder  
Butterschmalz \* Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
je 1/2 TL Chili-, Zimt-, Pimentpulver und Kreuzkümmel (kumin), gemahlen  
25 g Pinienkerne

*Für die Klößchen:*

250 g feines Bulgur  
500 g mageres Lamm- oder Rindfleisch  
1 kleine Zwiebel \* Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1/2-1 l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Füllung die Walnusskerne grob hacken. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen. Fleisch in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Ghee oder Schmalz in einer schweren Pfanne erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze so lange anbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Zwiebeln hinzufügen und unter Rühren glasig anbraten. Salz, Gewürze, Walnuss- und Pinienkerne dazugeben, noch kurz mit anbraten, dann die Füllung beiseite stellen.

Für die Klöße das Bulgur mit reichlich Wasser bedecken, umrühren, Wasser abgießen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Dann Bulgur in einem Sieb gut abtropfen lassen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln.

Fleisch und Zwiebel durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen. Den Bulgur gut auspressen, mit dem Fleisch vermischen. Salz, Pfeffer und Paprika dazugeben und alles noch zwei- bis dreimal durch den Fleischwolf drehen, bis das Fleisch sehr fein zerkleinert ist. Die Mischung mit den Händen gut durchkneten, so dass sich alles gut verbindet.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Den Bulgur-Fleischteig in 24 Portionen teilen. Aus jeder Portion mit angefeuchteten Händen ein eiförmiges Klößchen formen.

In jedes Klößchen von einem Ende aus mit dem Daumen eine Öffnung drücken. Dafür das Klößchen am besten in die linke Hand nehmen und zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand diese Öffnung vergrößern, je dünner die Teigschicht dabei wird, um so besser. Aber Vorsicht, sie darf auf keinen Fall reißen!

Einen Teil der Füllung in jedes Klößchen geben, die Öffnung mit feuchten Händen gut verschließen. Die Enden der eiförmigen Klößchen zu Spitzen formen. Backofen auf 75° vorheizen.

Öl in einer hohen schweren Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen Bläschen hochsteigen. Dann die Temperatur auf mittlere Hitze herschalten. Die Klößchen portionsweise unter Wenden in etwa 3-4 Min. braun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier entfetten, im Backofen (Umluft 50°) bis zum Servieren warm halten.

Zubereitungszeit: 2 Std.

Ich hab auch das Rezept für Phylloteig gefunden (gehört zum Rezept: Mandelbriuat's Gefüllte Teigtaschen mit Mandeln, da hatte ich nur geschrieben: siehe Rezept )

### **Phylloteig**

Zutaten:

250g Mehl  
80g Speisestärke  
1 Prise Salz  
200 ml lauwarmes Wasser  
1 TL Speiseöl

Zubereitung:

a) Vermischen Sie das Mehl mit der Speisestärke und dem Salz. Sieben Sie es in eine Schüssel und drücken Sie eine Vertiefung in die Mitte. b) Gießen Sie die Hälfte des Wassers und das Öl in die Vertiefung und arbeiten Sie alles von außen nach innen ein. Fügen Sie nach und nach das restliche Wasser bei. Es soll ein elastischer Teig entstehen. c) Formen Sie aus dem Teig eine Kugel. Decken Sie diese in einem Schüssel mit Frischhaltefolie luftdicht ab und lassen Sie sie mind. 1 Stunde ruhen d) Teilen Sie den Teig in 4 Stücke und rollen Sie diese auf einer bemehlten Unterlage zu möglichst dünnen Rechtecken aus. Ziehen Sie die Rechtecke mit beiden Händen über den Handrücken hauchdünn aus. e) Schneiden Sie die dicken Ränder ab und bestreichen Sie das Teigblatt mit Butter. Belegen Sie es mit einer Füllung nach Wahl und backen Sie es auf einem Backblech bei 200° C ca. 1 Stunde.

## **Lamm arabisch**

Für 4 Personen

Zutaten:

### *Marinade*

4 EL Rapsöl, Salz  
1 EL Zimtpulver  
1 TL Nelkenpulver  
1 EL schwarzer Pfeffer, grob gehackt  
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss  
1 Prise Safranfäden

### *Außerdem*

1 kg Lammkeule  
2 mittelgroße Zwiebeln  
Salz, 100 g Sultaninen  
3 - 5 EL heller, Blütenhonig

### *Zum Bestreuen*

3 EL Mandelblättchen  
1 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Rapsöl und Gewürze verrühren. Lammkeule von Sehnen und Häutchen befreien, jedoch etwas vom Fett daran lassen. Fleisch rundherum mit Marinade bepinseln. Keule in eine Schüssel legen, abdecken und im Kühlschrank über Nacht marinieren.
2. Backofen auf 230 °C vorheizen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Keule salzen, zusammen mit den Zwiebeln in einen Bräter legen, in den vorgeheizten Ofen schieben und 30 Min. braten.
3. Inzwischen Honig leicht erwärmen. Sultaninen mit heißem Wasser kurz übergießen, wieder abtropfen lassen und zum Fleisch geben. Fleisch mit dem Honig beträufeln. Gartemperatur auf 175 °C senken, Keule wieder in den Ofen schieben und ca. weitere 30 Min. braten.
4. Fleisch aus dem Bräter nehmen, mit Alufolie abdecken, ruhen lassen. Wenn nötig, etwas Wasser zu den Zwiebeln und den Sultaninen geben und alles zusammen auf der Herdplatte zu einer sämigen Sauce verkochen. Sauce noch einmal abschmecken.
5. In der Zwischenzeit Fleisch in Scheiben schneiden. Mandelblättchen im Öl knusprig braun braten.
6. Fleisch auf einer Platte anrichten, mit Sauce überziehen und mit Mandelblättchen bestreuen. Dazu passt ein frischer grüner Salat und Brot oder Nudeln.

## Reis arabisch

7 Portionen

Zutaten:

5 mittelgroße Tassen gewaschener Reis (z.B. indischer Basmati-Reis)  
3/4 Esslöffel Salz  
6 mittelgroße Tassen Wasser  
1 1/2 El Butterschmalz  
etwas Maiskeimöl (z.B. Mazola)

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

3 mittelgroße Tassen gewaschener Reis (z.B. indischer Basmati-Reis)  
1/2 El Salz  
4 mittelgroße Tassen Wasser  
1 El Butterschmalz  
etwas Maiskeimöl (z.B. Mazola)

Ist der Reis von nur mittlerer Qualität, ist es sinnvoll, den Reis am Vortag zu waschen und bis zur Zubereitung in Salzwasser einzuweichen (dieses Wasser nicht zum Kochen verwenden!).

Reis, Wasser und Salz in einen großen Topf geben und den Herd auf Stufe 1 1/2 einschalten. Falls sich Schaum bildet diesen abschöpfen. Wenn kaum noch Wasser im Topf ist, etwas Maiskeimöl zugeben. Wenn das Wasser ganz aufgebraucht ist und die Reiskörner noch einen festen Kern besitzen wird das Butterschmalz gleichmäßig an den vier Seiten des Reistopfes hinzugegeben und der Topf mit dem in ein Küchentuch gewickelten Deckel fest verschlossen. Nach ca. 20 Minuten sollte der Reis fertig sein (kurz probieren!). Der Reis sollte nicht pappig, jedoch gar mit einem leicht festen Kern sein.

Tipp: Auf keinen Fall den Herd zu heiß einstellen, sonst verbrennt der Reis!

Zubereitungszeit: ca. 30 Min

## Afghanistan

### **Süßer Reis mit Huhn und Orange Nareng Palau**

5 - 6 Portionen

Zutaten:

1 kg Hühnerbrust (geviertelt)  
2 Tassen Basmati oder anderen guten Langkornreis  
dünne Schale von zwei unbehandelten Orangen  
1 Tasse grobkörniger Zucker  
1/4 Tasse Ghee oder Öl  
1/2 Tasse blanchierte Mandelstifte  
1 mittelgroße Zwiebel, in Ringe geschnitten  
1/4 Tl Safranfäden  
2 El heißes Wasser  
1/4 Tasse blanchierte Pistazien  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Salz

Die Orangenschalen in etwa drei Zentimeter lange, feine Streifen schneiden. Fünf Minuten in zwei Tassen Wasser kochen, dann abtropfen lassen und abspülen.

Zucker in einer Tasse Wasser auflösen, Orangenschalen dazugeben, bei schwacher Hitze fünf Minuten kochen, bis der Sirup dick ist. Dann vom Herd nehmen.

In einer Bratpfanne ein Esslöffel Ghee erhitzen und darin Mandelstifte goldgelb rösten. Dann vom Herd nehmen.

Restliches Ghee in Pfanne erhitzen, Hühnerstücke darin auf allen Seiten bräunen, herausnehmen, mit Pfeffer u. Salz würzen

Zwiebelringe im verbleibenden Pfannenfett weich und hellbraun dünsten. Eine Tasse Wasser hinzugeben und rühren, damit sich der Bodensatz löst. Die Hühnerstücke wieder hineinlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten dünsten.

In großem Topf acht Tassen Wasser zum Kochen bringen. Gewaschenen Reis und einen Esslöffel Salz zugeben, wieder aufkochen, acht Minuten brodeln lassen, in einem Durchschlagsieb abtropfen lassen.

Den Reis in eine Schüssel geben und den Sirup darüber seihen. Reis durchrühren und zur Hälfte in eine gefettete feuerfeste Form geben.

Hühnerstücke mit Zwiebeln und der Hälfte der Kochflüssigkeit auf dem Reis verteilen und mit der Hälfte der Schalenstücke und gerösteten Mandelstiften bestreuen.

Den restlichen Reis darüber verteilen und die restliche Kochflüssigkeit darüber träufeln. Das Gericht in der geschlossenen Form im Ofen bei 150°C ca. 40 Minuten backen.

Inzwischen die zerstoßenen Safranfäden in heißem Wasser quellen lassen.

Wenn der Reis gar ist, die obere Schicht aus der Form nehmen und ringförmig am Rand einer vorgewärmten Platte verteilen. Die Hühner Teile herausnehmen, beiseite legen und die untere Reisschicht in die Mitte der Platte füllen. Mit den Hühner teilen belegen und mit den aufbewahrten Orangenschalen und Mandelstücken garnieren. Nach Geschmack Pistazien darüber streuen. Das Wasser mit den Safranfäden über den Reisring gießen und das Gericht sofort servieren.

Zubereitungszeit: Garzeit etwa eine Stunde bei 150 Grad

## **ARABISCHES BROT**

### **Vollkorn Fladenbrot: Khobz**

für 16 Fladen

Zutaten:

300 g Vollkornmehl  
1 TL Zucker  
1 TL Salz  
1 Pk. Trockenhefe  
300 ml lauwarmes Wasser  
1/2 TL edelsüßer Paprika  
40 g Maismehl  
1 EL Öl  
1 Ei, verquirlt  
2 EL Sesam  
Backofen auf 180 °C vorheizen.

60 g Mehl, Zucker, Salz, Hefe und Wasser vermischen. Abgedeckt an einen warmen Platz stellen, bis sich Blasen bilden. Restliches Vollkornmehl, Paprika und Maismehl in eine Schüssel sieben, Öl hinzufügen.

Einen festen Teig herstellen und kneten, bis er glatt ist. Abgedeckt für 20 Min. an einen warmen Platz stellen.

Den Teig in 16 Stücke teilen. Diese zu Kugeln formen und flach drücken. Fladen auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Abgedeckt beiseite stellen, bis der Teig aufgegangen ist.

Dann: 12 Minuten backen.

Dazu: Schmeckt lecker zu Schafskäse aus dem Backofen mit warmen Tomaten und Knoblauch in Olivenöl.

Zubereitungszeit: 1 Std.

(+ 12 Minuten Backzeit)

## **Orientalisches Blumenkohlsüppchen**

1 kleiner Blumenkohl  
800 ml Gemüsebrühe  
80 g Gouda, gerieben  
200 ml Sahne  
1/2 TL Zimt  
1/2 TL Chinagewürz  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Koriander  
1/2 TL Kurkuma  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Zucker

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Vom Blumenkohl ein paar Röschen wegschneiden und beiseite legen. Den übrigen Blumenkohl ganz klein schneiden, zur Gemüsebrühe geben und mit Zimt, Chinagewürz, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Ebenfalls die für die Einlage zurückgelegten Röschen dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die "Deko-Röschen" herausnehmen und die Suppe pürieren. Den Topf wieder auf den Herd geben, den Käse unterrühren und schmelzen lassen. Die Sahne halbsteif schlagen und unterrühren. Kurkuma zugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Röschen zugeben, kurz erwärmen und die Suppe anrichten.

## **Orientalische Puten- und Fruchtspieße**

400 g Putenbrust  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten  
1/2 Bund Koriander, fein geschnitten  
Schale 1/2 Zitrone (unbehandelt)  
1 Mango  
1/2 Ananas  
2 Bananen  
1 Zucchini  
8 Cocktailtomaten  
2 EL Kokosraspel  
2 EL Honig  
20 g Butter  
50 ml Olivenöl

Paprikapulver, Kardamom, Curcuma Salz, Pfeffer, Schaschlikspieße, Grillaluschalen

Die Putenbrust in 3x3 cm große Würfel schneiden. Aus 2 EL Olivenöl, Knoblauch, abgeriebener Zitronenschale und Koriander eine Marinade mischen. Diese mit Paprikapulver, Kardamom und Curcuma abschmecken. Die Putenbrustwürfel zwei Stunden in der Marinade einlegen.

Zucchini in grobe Scheiben schneiden und abwechselnd mit marinierter Putenbrust und Tomaten auf die Spieße stecken.

Das Obst schälen und Mango in 2x2 cm große Würfel, Bananen in 4 Teile und Ananas in Ringe schneiden und diese vierteln. Ananas und Mango in Kokosraspel wälzen und zusammen mit den Bananen abwechseln auf Spieße stecken.

Die Putenbrustspieße grillen, die Obstspieße mit etwas zerlaufener Butter in Grillaluschalen geben und langsam braten. Zum Schluss mit Honig beträufeln.

Puten- und Obstspieße zusammen anrichten. Dazu passt gut Baguettebrot.

## **Orientalischer Geflügelpilaw**

Pilaw ist in den orientalischen Ländern das, was bei uns der Eintopf ist.

Zutaten: (für 2 Personen)

Etwa 600 Gramm Huhn (1/2 Huhn).

1 EL Speiseöl

10 Gramm Margarine

2 Zwiebeln

1 rote oder grüne Paprikaschote

200 Gramm Reis

1 kleine Dose Tomatenmark

gut ½ Liter heiße Brühe aus Brühwürfeln

Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: 25 -35 Minuten

Das Huhn zerlegen, waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und in Portionsstücke teilen.

Das Öl erhitzen, das Fleisch gut darin anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und herausnehmen.

Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und in dem Bratfett andünsten.

Paprikaschote waschen, halbieren, Stiel, Kerne und weiße Scheidewände heraustrennen. Die Schote in feine Streifen teilen und zu den Zwiebeln geben.

Den Reis waschen und hinzufügen. Kurze Zeit mit erhitzen.

Tomatenmark und heiße Brühe hinzufügen, das angebratene Fleisch dazugeben und zum Kochen bringen.

Gar kochen, bis der Reis weich ist.

Huhn oder Hühnernteile?

Eigentlich sollte ich mich für meine Bequemlichkeit schämen, aber ich kaufe lieber fertig zerlegte Hühnernteile, da es für mich nichts schlimmeres gibt, als einem Huhn mit dem Messer zu Leibe zu rücken. Ohne geeignetes Werkzeug (Geflügelschere) ist da nicht viel zu machen.

## **Marokkanische Pastete**

1 Brathuhn

5–6 Lagen dünner marokkanischer Blätterteig ( oder "Filo"-Teig )

3–4 Zwiebeln

1 Bund glatte Petersilie

250 g–300 g Mandeln

Kaugummigewürz (Gummi Arabicum, in der Apotheke erhältlich) Pflanzenöl

3 EL Zucker und Zimt-Mischung

Rosenwasser

Safran-Pulver und Fäden

2 Eier

125 g Butter

½ TL Ingwerpulver

Salz und Pfeffer Das Brathuhn in große Einzelteile zerlegen. Die Zwiebeln pellen und würfeln, Petersilie waschen und fein hacken, die Mandeln enthäuten und in einer Pfanne in etwas Öl anrösten.

Den Boden einer Springform (circa 28 cm Durchmesser) mit eingefettetem Backpapier auslegen und zwei Lagen Blätterteig auslegen. In einem Töpfchen die Butter zerlassen und den Backofen auf 250°C vorheizen.

Nun in einem Topf das Öl erhitzen und darin die Hühner Teile mit Pfeffer, Salz, Safran-Fäden und Pulver und Ingwerpulver scharf anbraten. Knapp mit Wasser bedecken und leicht köcheln lassen, bis sich das Fleisch von den Knochen löst.

In einem zweiten Topf Zwiebeln, Petersilie und einen Schuss Rosenwasser, etwas Zucker und einer Prise Salz in Öl anschwitzen. Die Hühner Teile aus dem anderen Topf nehmen, die Eier verkleppern und in den Hühner-Topf geben. Die Eiermasse kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen, durch ein Sieb geben und passieren (die Flüssigkeit wird nicht benötigt).

Das Hühnerfleisch zerkleinern, die Mandeln zusammen mit dem Kaugummigewürz fein mahlen und mit der Zucker-Zimt-Mischung und 2 EL Rosenwasser vermischen. Nun den mit Blätterteig belegten Boden der Springform mit etwas zerlassener Butter bestreichen. Dann das ausgelöste Hühnerfleisch darauf verteilen, erneut mit Butter bepinseln und mit einer Lage Teig bedecken und auch diese Lage Teig mit Butter bepinseln. (Den Teig am Rand einschlagen.)

Nun die Zwiebel-petersilie-Mischung auf dem Blätterteig verteilen und darauf den im Sieb ausgestrichenen Eierstich geben. Mit einer weiteren Lage Blätterteig bedecken, diesen auch wieder mit Butter bepinseln und nun mit der Mandelpaste bestreichen. Das Ganze noch einmal mit etwas Butter bestreichen und mit der letzten Lage Blätterteig belegen.

Alles gut verpacken indem der Teig am Rand eingeschlagen wird und eventuell noch einmal mit etwas Butter bestreichen. Die Pastete kommt für circa 5–6 Minuten in den vorgeheizten Backofen.

Zum Schluss die noch warme Pastilla mit Puderzucker und etwas Zimt bestäuben.

## Marokkanischer Schwertfisch

600 g Schwertfisch, in etwa 2,5 cm dicken Scheiben  
Schaschlik-Spieße (Holz)  
2 Orangen, unbehandelt  
1 TL Paprika-Pulver, süßlich  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen 2 Knoblauchzehen  
Salz und schwarzer Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
etwas Sonnenblumenöl

1 Bund Petersilie Vom Fisch die Haut, Mittelgräte und evtl. dunkle Stellen entfernen und die Scheiben in etwa 2,5 cm-Würfel teilen. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Orangen gründlich abwaschen (heißes Wasser) und die Schale abreiben ("Orangenzesten") und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen.

Die Fischwürfel in einer Schüssel mit einer trockenen Marinade aus 2 TL Orangenzesten, Paprikapulver, Kreuzkümmel, 1 gepressten Knoblauchzehe, der Hälfte des Salzes sowie 1 Prise Pfeffer gründlich vermischen und 1-1 1/2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Etwa 125 ml Orangensaft mit dem Olivenöl, 1 gepressten Knoblauchzehe und 2 TL Orangenzesten verrühren und mit den bereits trocken marinierten Fischwürfeln vermischen, dabei etwas von der Marinade zurückhalten.

Das Ganze 1 Stunde bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Die Fischwürfel aus der Marinade nehmen, gut abtropfen und mit Küchenpapier trocknen, beidseitig leicht salzen und pfeffern, dann auf die Holzspieße stecken.

In einer Pfanne, die nur ganz leicht mit Oliven- oder/und Sonnenblumenöl ausgerieben wurde, unter Wenden kurz anbraten und dann 5 Minuten auf kleinster Flamme garen (Vorsicht: verbrennt schnell!), bis der Fisch "medium" ist. Dann von der Flamme nehmen, die restliche Marinade darübergießen und einen Moment nachziehen lassen.

Auf dem Teller mit etwas Marinade aus der Pfanne übergießen und mit gehackter Petersilie servieren

## **Filetierte Brasse mit marrokanischen Zwiebeln**

### *Filetierte Brasse:*

2 Doraden/Rot- oder Goldbrasse à ca. 500 g fertig geschuppt und ausgenommen, aber mit Kopf (alternativ: Red Snapper, Knurrhahn, Drachenkopf oder andere Fische mit weißem, festen Fleisch)

Butter

etwas Öl

Pfeffer und Salz

### *Marokkanische Zwiebeln:*

3-4 große Zwiebeln

2 EL Tomatenmark

3 EL Olivenöl

3 EL Sultaninen

Salz und schwarzer Pfeffer

etwas Rotwein

Die Fische trocken tupfen, auf ein Brett legen und mit dem Messer hinter den Kiemen schräg einschneiden, bis der Widerstand der Mittelgräte spürbar wird.

Dann an dieser entlang Richtung Schwanz die Filets abschneiden.

Haut dranlassen, sieht nach dem Braten nicht nur schöner aus, sondern erleichtert auch das Wenden. Etwas Öl erhitzen, dann die Butter darin aufschäumen lassen. Fischfilets leicht pfeffern und salzen, dann mit der Hautseite nach unten braten, wenden und fertig garen.

Zwiebeln pellen und in gleichmäßige Ringe schneiden - das geht sehr gut mit einem scharfen Gurkenhobel.

In der Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelringe hineingeben, salzen und bei geringer Hitze dünsten, dabei ab und zu umrühren.

Wenn sie weich sind, das Tomatenmark unterrühren und die Rosinen und etwas Rotwein dazu geben. 5 min weiter köcheln, dabei rühren, damit nichts anbrennt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt heiß und kalt.

## **Orientalischer Reissalat**

1/2 Tasse Rosinen  
1/2 Tasse getrocknete Aprikosen  
1/2 Tasse ungeröstete Erdnüsse  
1 Stangen-Sellerie 1 rote Zwiebel  
1 rote Paprika  
je 1/2 gelbe und grüne Paprika  
2 unbehandelte Zitronen  
1 Avocado  
2 Tassen Langkornreis Marinade:  
1/2 TL Salz  
1/2TL im Mörser zerstoßener Kümmel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Sherry-Essig  
6-10 EL Olivenöl  
Koriandergrün  
schwarzer Pfeffer

Den Reis nach Standardrezept zubereiten und etwas abkühlen lassen. Die Rosinen im Wasser einweichen. Die Aprikosen in wenig Wasser kurz aufkochen, damit sie weich werden und klein schneiden. Den Sellerie putzen, evtl. die Fäden entfernen und klein schneiden. Die Paprika ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Zitronen gut abreiben, mit dem Zeitenreißer die Schale abziehen und die Zitronen anschließend auspressen. Die Erdnüsse ohne Fett in einer Pfanne etwas anrösten. Koriandergrün waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Rosinen, Aprikosen, Paprika, Sellerie, Zwiebel und Zelten vermischen, mit Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten durchziehen lassen.

Den Sherry-Essig mit Salz, Pfeffer, gepresstem Knoblauch, Kümmel und gehacktem Koriandergrün vermischen und nach und nach soviel Olivenöl zugeben, bis die Marinade eine sämige Konsistenz hat. Dann die Vinaigrette unter den Reis mischen. Den Reis nun mit dem angemachten Gemüse vermengen. Die Avocado schälen, klein schneiden und mit den gerösteten Erdnüssen unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriandergrün dekorieren.

**ARABISCHE GERICHTE**  
**aus dem Westjordanland (Palästina) und Jordanien**

***VORSPEISEN***

**Hommos**

Zutaten:

300 g Kichererbsen

3 Knoblauchzehen

Saft von 2 Zitronen

150 ml Sesamölpaste (Tahine)

Salz

Garnieren: Paprikapulver, Kichererbsen

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht einweichen (mit kaltem Wasser bedeckt).

Kichererbsen kochen, bis sie sehr weich sind (ca. 1Std.). Wasser abgießen und einige Erbsen beiseite legen. Die gekochten Erbsen mit einer Küchenmaschine pürieren oder durch den Fleischwolf geben Knoblauchzehen mit Salz im Mörser zerdrücken. Zitronensaft zu der Sesamölpaste (Tahina) geben und mischen (mit dem Mixer) Knoblauch dazugeben gut vermischen, das Ganze muss flüssig werden, evtl. etwas Wasser dazugeben, abschmecken.

Die fertige Soße über die Kichererbsen gießen und gut mixen.

In einen tiefen Teller geben und glätten.

In der Mitte und an den Seiten mit einigen Erbsen und Paprikapulver garnieren.

Hommos bi Eltahine wird mit arabischem Brot gegessen.

Beilage: Eingelegte Gurken

## **Tahina Tahina**

in seinen verschiedensten Formen ist im Nahen Osten überaus beliebt. Es wird als Vorspeise mit arabischem Brot (Fladenbrot) serviert. Das Brot wird gerissen und in die Tahina gedippt. Tahina selbst ist eine Paste, die aus Sesam-Mehl gemacht wird. Man findet sie in allen griechischen, türkischen und orientalischen Geschäften.

Zutaten:

1-3 Knoblauchzehen oder auch 1 TL Knoblauchsatz  
Salz  
Saft von 2 Zitronen (oder nach Geschmack)  
150 ccm Tahina-Paste  
150g Joghurt  
Nach Belieben  
etwas Pfeffer und Paprika

1-2 EL Feingehackte Petersilie zum garnieren  
Zubereitung: Knoblauch mit dem Salz zusammen zerdrücken und die Tahina-Paste damit mischen. Joghurt und Zitronensaft unter ständigem rühren (am besten mit einem Pürierstab) darunter mischen.  
Mit Pfeffer und Paprika nach Geschmack würzen. In einer Schüssel anrichten, mit Petersilie garnieren und Arabisches Brot dazu servieren (schmeckt aber auch mit Türkischem Fladen- oder auch Weißbrot). Man kann diese Creme aber auch zu gegrilltem Fleisch oder Salat reichen.

## **Tabboule**

Zutaten: 4-6 Personen

1 Tasse- Weizenschrot (fein)  
4 große Tomaten  
3 bis 4 Bund Petersilie  
1 Bund Schalotten oder Lauchzwiebeln  
1/3 Tasse Zitronensaft  
1 Bund frische Pfefferminze oder  
1/2 Tasse getrocknete Pfefferminze  
1/2 Tasse Olivenöl  
1/2 Teelöffel Zimt  
Salz, Pfeffer und Paprika nach Belieben

Zubereitung:

Weizenschrot waschen und ca. 1/2 std. in kaltem Wasser stehen lassen.  
Das Weizenschrot gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Petersilie, Schalotten, Pfefferminzblätter und Tomaten waschen und klein hacken und zum Weizenschrot hinzufügen, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika und Zimt zugeben, gut mischen und in einer Salatschüssel auf frischen Salatblättern servieren.

## **Fasoulia Bel Zeet**

Zutaten:

ca. 250 g oder 2 Tassen getrocknete weiße Bohnen

3 Zwiebeln

2 Tomaten

1/2 Bund Petersilie, gehackt

3 Knoblauchzehen

Saft von 1 Zitrone

2 Esslöffel Essig

1/4 Tasse Olivenöl

Salz, Pfeffer und Paprikapulver ( süß)

Einige Oliven zum Garnieren

Zubereitung: Bohnen über Nacht mit kaltem Wasser bedeckt einweichen (ca. 12 Std. ).

Bohnen ca. 1 1/2 Std. in Salzwasser kochen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen

inzwischen die Soße vor-bereiten

Knoblauchzehen und etwas Salz in einem Mörser zer-drücken und in eine große Schüssel geben, Salz, Pfeffer Paprikapulver, Zitronensaft, Essig, Olivenöl und Petersilie dazugeben und mischen. Zwiebeln und Tomaten klein schneiden und dazugeben, die Bohnen untermischen und servieren.

## **Pitta Brot**

Zutaten:

15 g frische oder 7g getrocknete Hefe

ca.275 ccm Wasser

Etwas Zucker

500 g kräftiges Mehl (Roggenmehl o.ä.)

1/2 TL Salz

Öl

Zubereitung:

Hefe in etwa 100 ccm warmen Wasser auflösen. Eine Prise Zucker zugeben und an einem warmen Ort ca. 10 Minuten stehen lassen, bis sich Blasen gebildet haben. Mehl in eine warme Schüssel sieben und die Hefemischung hineingießen. Gut mit den Händen durchkneten und dabei langsam das restliche Wasser zufügen, bis ein fester Teig entsteht. Diesen noch ca. 15 Minuten kräftig in der Schüssel oder auf einem Brett durchwalken, bis er sehr elastisch ist und nicht mehr an den Fingern klebt. Bevorzugt man weiches Brot, noch 1-2 EL öl darunter mengen. Öl in die Schüssel gießen und den Teigkloß darin wenden bis er rundherum eingölt ist. dadurch wird die Kruste nicht hart. Mit einem feuchten Tuch zudecken und an einem warmen zugfreien Platz mindestens 2 Stunden gehen lassen, bis der Teig fast das doppelte Volumen erreicht hat. Noch einmal einige Minuten durchkneten.

Kartoffelgroße Häufchen (oder kleinere, je nach der gewünschten Brotgröße) abnehmen und auf einem bemehlten Brett ca. 1/2 cm dick ausrollen bzw. mit den Handflächen flachdrücken. Mit Mehl bestäuben und auf ein mit Mehl bestreutes Tuch legen. Mit einem ebenso bemehlten Tuch bedecken und an einem warmen Platz noch einmal gehen lassen. Den Ofen auf höchster Stufe mindestens 20 Minuten vorheizen und die eingefetteten Backbleche mindestens 10

Minuten darin erhitzen. Aufpassen, dass das Öl dabei nicht verbrennt. Wenn das Brot aufgegangen ist, die Fladen auf die Backbleche gleiten lassen, mit Wasser befeuchten, damit sie nicht braun werden (so gehen sie auch besser auf) und 6-10 Minuten backen. Während dieser Zeit den Ofen nicht öffnen! Sobald die Brote aus dem Ofen kommen, auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Sie sollten weich und weiß sein und ein großes Luftloch in der Mitte haben.

Man reißt dieses Brot fast mit allen Speisen und benutzt es anstatt Messer und Gabel. Man reißt es in kleine Stücke und benutzt den Hohlraum um darin die Speisen zu aufzulöffeln und in den Mund zu führen. Auch eignet sich dieses Brot hervorragend um einen Khebap mit Tomaten, Salat und Tahina zuzubereiten. Aber auch beim grillen kann man es gut verwenden.

## **Gurken-Joghurt-Kaltschale**

Zutaten: 4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel  
1 große Salatgurke  
je 1/2 mittelscharfe rote und grüne  
Peperoni  
1 EL Ghee oder  
Butterschmalz  
2 TL Ingwerpulver  
Salz  
200 g säuerlicher Vollmilch-Joghurt  
(z.B. Bulgara-Joghurt), ohne Molke  
Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gurke schälen, längs halbieren, mit einem kleinen Löffel die Kerne herausschaben und die Gurke im Blitzhacker fein zerkleinern.

Peperonihälften waschen, Kerne und weiße Rippen herauslösen. Die Hälfte der Peperoni fein hacken, die andere Hälfte in feine Ringe schneiden und beiseite stellen.

Ghee oder Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig braten.

Ingwer darüber streuen, untermischen, kurz mitbraten und die Pfanne vom Herd nehmen.

Erst den Joghurt unter die Zwiebel rühren, dann die Gurke und die Peperoniestückchen.

Alles mit Salz abschmecken, in eine Schüssel füllen und im Kühlschrank etwa 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren erneut abschmecken und mit den Peperoniringen garnieren.

Dazu: frisch aufgebackenes Fladenbrot; dieses Vorspeise ist toll für heiße Sommertage, leicht und erfrischend. Am besten ist es, wenn man die Schüssel in ein Bett aus Eiswürfeln setzt. :)

Zubereitungszeit: 15 Min.

(+ 1 Std. Kühlen)

## **Fladenbrot**

Zutaten: 12 Stück

1 Kg Weizenmehl  
1 TL Salz  
30 gr Hefe  
1 EL Öl  
Fett für das Backblech

Zubereitung:

Mehl mit Salz in eine Schüssel geben, in einer Vertiefung in der Mitte Hefe hineinbröckeln. Die Hefe mit etwa 100 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Den Teig mit dem Rührhaken durchkneten, nach und nach 400 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Den Teig so lange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Er darf nicht mehr kleben. Eine Teigkugel formen, diese mit Öl bepinseln und rund 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Teig nochmals durchkneten, in 12 gleichgroße Stücke teilen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ½ dicken Fladen ausrollen.

Fladen auf eingefetteten Backblechen verteilen und zugedeckt nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (225°) Fladen rund 10 Minuten backen, wenden und auf der anderen Seite nochmals 5 Minuten backen. Auskühlen lassen. Die Tür während des Backens NICHT öffnen, denn der Teig bildet Luftblasen, die das Brot lockerer machen.

## **SALATE**

### **Salata Khiar Wjena**

Zutaten:

250g Käse (Frischkäse, z.B. Philadelphia)  
Saft von 1 Zitrone  
1 Zwiebel  
1 Gurke  
3 Esslöffel Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Zubereitung: Gurke und Zwiebel schälen und zerkleinern.

Käse in eine Schüssel geben, mit etwas Wasser be-träufeln, mit einer Gabel zerkrümeln, Zitronensaft, Öl, Zwiebel und Gurke dazugeben, gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Salatet Adas**

Zutaten:

250g Linsen (dunkle Linsen)

Saft von 2 Zitronen

2 Knoblauchzehen, mit etwas Salz zerdrücken

1/4 Tasse Olivenöl

1/4 Bund Petersilie

1/2 Teelöffel Koriander

1/2 Teelöffel Kümmel

Salz und Pfeffer Zubereitung: Linsen über Nacht in Wasser legen ohne Salz kochen

Wenn die Linsen weich sind, Salz dazugeben, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen.

### **Salatsoße:**

Alle Soßenzutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen.

Die heißen Linsen in eine Schüssel geben und darüber Salatsoße gießen und gut durchmischen.

## **Kürbissuppe mit Harissa**

Zutaten: 6 Personen

2,5 kg Riesenkürbis

750 ml Hühnerbrühe

750 ml Milch

Zucker

gemahlener Pfeffer

### ***Harissa***

Zubereitung:

Den Kürbis schälen und Samen mit faseriger Mitte entfernen. Das Fleisch in einem großen Topf ohne Deckel mit Brühe und Milch 15 - 20 min köcheln lassen, bis es weich ist.

Die Kürbismischung glatt pürieren und etwas Zucker und Pfeffer hinzufügen.

Harissa (die Menge richtet sich je nach Geschmack) in die Suppe einrühren.

ca. 45 min

## **Linsensuppe mit roten Linsen**

Zutaten:

ca. 1 Tasse rote Linsen  
1 Zwiebel, Öl  
2 Kartoffeln  
2-3 Möhren  
1-2 l Gemüsebrühe

Zubereitung:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden, andünsten.

Kartoffeln und Möhren putzen und klein schneiden.

Mit den Linsen und der Gemüsebrühe in einen Topf geben und durchkochen.

(Tipp: Schnellkochtopf verwenden)

Danach die Suppe mit dem Pürierstab durchrühren oder durch ein Sieb passieren.

Je nachdem, ob die Suppe flüssiger oder fester sein soll, kann man die Menge der Brühe und der übrigen Zutaten variieren.

Man kann auch einige Tomaten häuten, schneiden und mitkochen, was der Suppe einen roten Farbton verleiht. Dieselbe Wirkung erreicht man durch Zugabe von Tomatenmark

## **HAUPTGERICHTE**

### **Hackbraten auf Arabische Art**

Zutaten:

2 Scheiben Toastbrot  
50 g Pinienkerne  
300 g Rinderhackfleisch  
60 g Rosinen  
1 Ei  
Salz  
Cayennepfeffer  
Zimt  
Koriander; gemahlen  
150 g Joghurt  
50 g Creme fraiche  
1 Knoblauchzehe  
3 Teelöffel Zitronensaft  
Zucker  
1 Topf Koriandergrün

Zubereitung: Bratbeutel

Toast einweichen, ausdrücken. 40 g Pinienkerne hacken. Hackfleisch mit Toast, 30 g geh. Pinienkernen, 50 g Rosinen und Ei verkneten, würzen, zum Laib formen. In den restlichen geh. In einen Bratbeutel legen, verschließen, mit einer Gabel einstechen. Auf der 2.Schiene von unten in den auf 200GradC (Gas 3, Umluft 170 Grad C) vorgeheizten Backofen schieben und 35-40 Min. (Umluft 30- 35 Min.) garen. Joghurt mit Creme fraiche, durchgedrücktem Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Zucker und gehacktem Koriander verrühren. Pinienkerne rösten, Hackbraten damit und mit restlichen Rosinen bestreuen, mit Sauce servieren.

## **Mojaddara**

Zutaten:

300 g rote Linsen verlesen und gewaschen  
4 Zwiebeln  
50 g Reis  
1 Teelöffel Salz

So wird es gemacht: Die Zwiebeln hacken und in Öl glasig dünsten, Linsen dazugeben, mit 1 Liter Wasser aufgießen und 30 Minuten kochen, Reis dazugeben und weitere 30 Minuten kochen, eventuell Wasser nachgießen. Die Linsen werden wie Püree, der Reis bleibt körnig, mit Salz abschmecken. Mit arabischem Brot und Salat servieren.

## **Shish Kebab Kebab (heißt übersetzt Fleisch).**

Shish Kebab ist ein sehr beliebtes Gericht in Ägypten und besteht aus mariniertem Lamm oder Rinderfleisch am Spieß, welches am Grill zubereitet wird. Hier nun 2 Marinaden für je 1 kg Lammkeule oder Rinderfilet.

Zutaten 1:

150 ccm Olivenöl  
der Saft einer Zitrone  
2 gehackte und ausgedrückte Zwiebeln  
2 in kleine Stücke geschnittene Lorbeerblätter  
2 TL getrockneter Oregano  
das durchgeseibte Fleisch von 2 Tomaten  
Salz  
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Das gewürfelte Fleisch mindestens 2 Stunden (besser länger) darin einlegen.

Das Fleisch abtropfen lassen und auf Schahschlickspieße stecken.

Es kann ein Holzkohle- oder Elektrogrill verwendet werden. Das Fleisch sollte außen knusprig braun und innen zart rosa bleiben. (ca. 7-10 Minuten, Wenden nicht vergessen!)

Zutaten 2: 150 ccm Olivenöl

Der Saft von 2 Zwiebeln  
1 TL gemahlener Zimt

Salz

Schwarzer Pfeffer Zubereitung wie oben beschrieben.

Man serviert das Fleisch auf einem Bett aus leicht gehackter Petersilie. Als Beilage reicht man Pittabrot oder Reis.

## Zigarren

Zutaten: 20 Personen

1 mittelgroße Zwiebel feingehackt  
80 ml Olivenöl  
750 g mageres gehacktes Rind- oder Lammfleisch  
2 TL gem. Zimt  
1/2 TL Piment  
1/2 TL Ingwerpulver  
gem. Pfeffer nach Geschmack  
1/2 Becher gehackte frische Petersilie  
5 Eier  
500 g Filo-Teig  
180 g Butter, zerlassen

Zubereitung:

Backofen auf 150 Grad vorheizen. Für die Füllung die Zwiebel im Olivenöl weich garen. Das Fleisch zugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Gewürze zugeben und den Pfanneninhalt 10 - 15 min mit einem Holzlöffel rühren, bis das Fleisch gut gegart ist und keine Klumpen mehr vorhanden sind. Petersilie zufügen. Eier in einer Schüssel verquirlen und über das Fleisch geben. 1 - 2 min unter Rühren garen, bis das Ei eine cremige Konsistenz hat. Die Mischung abschmecken und dann abkühlen lassen. Jedes Teigblatt in drei gleichgroße Rechtecke schneiden. Die Stücke aufeinanderlegen und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Eines der geschichteten Rechtecke dünn mit zerlassener Butter bepinseln. An eine der schmalen Seiten ca. 1 TL Füllung setzen. Ende und Ränder der Teigplatte um die Füllung schlagen, dann den Teig zu einer Zigarre rollen. Mit den anderen Teigplatten ebenso verfahren. Die Zigarren nebeneinander auf ein gefettetes Blech legen. Mit zerlassener Butter bestreichen und ca. 25 - 30 min backen, bis sie goldbraun sind. Heiß servieren.

1 1/2 Stunden

## **Pikante grüne Bohnen**

Zutaten: 3 - 4 Personen

750 g grüne Bohnen  
60 ml Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Salz  
2 Knoblauchzehen  
1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt  
4 große reife Tomaten, gewürfelt  
1 - 2 kleine rote Chili

Zubereitung:

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und abtropfen lassen.  
Öl in einer hohen Pfanne mit Deckel erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Tomaten zugeben und ca. 2 min köcheln lassen. Zucker und Chili zugeben. Nach Geschmack salzen. Die Bohnen hinzufügen und bei starker Hitze ca. 3 min braten. Mit einer halben Tasse Wasser ablöschen, mit dem Deckel abdecken und ca. 1/2 Stunde bei mittlerer Hitze kochen lassen.  
ca. 45 min

## **Arabische Fleischbällchen**

Zutaten: 4 - 6 Personen

1 Tasse Reis  
500 g gehacktes Lamm- oder Rindfleisch  
1 TL gem. Zimt  
1 TL edelsüßer Paprika  
1 TL gem. Koriander  
150 g Butter  
2 große Zwiebeln, feingehackt  
1/2 TL Safran  
gemahlener Pfeffer  
500 ml leichte Brühe  
1/2 Becher frisch gehackte glatte Petersilie  
Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Mit einer Gabel Reis und Hackfleisch in einer Schüssel vermischen. Zimt, Paprika und Koriander hinzufügen, gut durchkneten und ca. 20 gleichgroße Bällchen daraus formen. Butter in einer schweren hohen Pfanne mit Deckel zerlassen und die Bällchen darin goldbraun anbraten.  
Zwiebeln, Safran und Pfeffer hinzugeben. Die Brühe dazugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 40 min garen. Dabei gelegentlich umrühren.  
Petersilie und Zitronensaft zufügen und noch einige Minuten köcheln lassen.  
Zu den Bällchen passt frischer Salat und Fladenbrot.  
ca. 1 Stunde

## **Couscous mit Fisch**

Zutaten: 4 Personen

### ***Für den Couscous:***

500 g Couscous, mittlere Körnung

800 ml Wasser

1 TL Salz

100 ml Olivenöl

4 EL fein gehackter, frischer Koriander

4 EL fein gehackte, frische glatte Petersilie

Für den Fisch:

4 Filets vom Red Snapper (Ersatzweise Lotte)

und

4 Filets vom Seebarsch (Loup de mer), Gräten jeweils vom Fischhändler mitgeben lassen.

1/2 TL Salz

1/2 TL gemahlener, weißer Pfeffer

### ***Für den Sud:***

200 ml Olivenöl

2 Zwiebeln gehackt

250 g Möhren, geschält und in große Würfel geschnitten

Tomaten, enthäutet, entkernt und grob gehackt

1 Fenchelknolle, gehackt

1 Selleriestange, gehackt

1 TL Aniskörner

1 EL Tomatenmark

2 ganze Knoblauchzehen, geschält

1 Nelke

1 TL Salz

1/2 TL gemahlener, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Im unteren Topf der Couscoucière das Olivenöl für den Sud erhitzen. Gräten und Zwiebeln zugeben. 5 Min. garen, dann Möhren, Tomaten, Fenchel, Sellerie, Aniskörner, Tomatenmark, Knoblauchzehen und Nelken zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren. Den Dämpfaufsatz der Couscoucière aufsetzen, um den Couscous wie im Grundrezept beschrieben, zuzubereiten. Bei mäßiger Hitze 2 Stunden garen. Nach 35 Min. die Gräten vorsichtig herausnehmen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer bestreuen. 15 Min. vor Ende der Garzeit in der Brühe pochieren. Den Couscous in eine Schüssel schütten, mit Olivenöl, Koriander und Petersilie gründlich vermischen. Die Fischfilets vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus der Brühe heben.

Jeweils eine Lage heißen Couscous auf einen vorgewärmten Teller geben und je ein Fischfilet jeder Sorte darauf anrichten. Die durchgeseigte Brühe kann getrennt in einer Terrine gereicht werden

## **Gedämpfter Reis djerber Art**

Zutaten: 4 Personen

600 g mageres Lammfleisch od. Rindergulasch  
500 g Blatt Petersilie  
500 g Reis (Trockenreis verwenden, nicht Basmati oder Risottoreis)  
2 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
1 EL Tomatenpüree  
1 dl Öl  
1 EL Harissa  
1 TL roter Pfeffer  
1 TL getrockneter Koriander  
1/2 TL getrocknete Minze  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Blatt Petersilie zerpfücken und hacken. Die Zwiebeln hacken und die Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Dann den Reis gut waschen und mit allen restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Tomatenpüree, Öl, Harissa, roter Pfeffer, Koriander, Minze, Salz und Pfeffer begeben und alles zusammen sehr gut durchmischen. (Am besten mit den Händen). Wer einen Couscoustier besitzt setzt genügend Wasser auf und erhitzt es bis sich Dampf entwickelt. Danach gibt man den ganzen Reis in das Sieb oben auf und lässt alles zusammen ca. 1 Stunde durchdämpfen. (Je nachdem wie lange das Reis braucht bis es durch ist). Wer keinen Couscoustier hat, kann auch einen normalen, großen Topf benutzen und darauf ein Abtropfsieb stellen. Damit so wenig wie möglich Dampf entweichen kann setzt man auf das Sieb einen best passenden Deckel.

## **Hähnchentagine mit Trockenpflaumen und Honig Zutaten:**

Hähnerteile (Schenkel mit Brustanteil werden besonders saftig)

3 - 4 Tomaten

etwas Brühe

1/2 Tüte Trockenpflaumen

ca. 1 Eßl. Honig

frischer Ingwer

eine Handvoll Rosinen

Safran, Zimt, Salz und Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung:

Die Hähnchenteile waschen und mit Salz und Pfeffer großzügig einreiben. Im heißen Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten, bis sie an möglichst vielen Stellen schön braun sind. Dann in eine Tagine legen (oder eine Auflaufform oder Römertopf) die abgezogenen und kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und mit etwas Brühe angießen (Menge der Brühe nach Geschmack; ich mag es eher nicht so suppig). Zugedeckt im Backofen solange garen, bis das Hähnchen gar ist. Von dem Bratsud zwischendurch immer wieder was abschöpfen und aufheben.

Inzwischen Pflaumen, Honig, Ingwer, Zimt, Rosinen und zerstoßene Safranfäden mit etwas Wasser eine Viertelstunde köcheln. Gegen Ende der Garzeit des Hähnchens gibt man dann die Pflaumenmischung in die Tagine zum Hähnchen dazu und lässt alles offen im Ofen brutzeln, damit das Huhn noch mal gebräunt wird. Bei Bedarf mit dem abgeschöpften Bratsud übergießen.

Den übrigen Bratsud kann man aufwärmen, nach Belieben mit Tomatenmark abschmecken und als Soße zu diesem Gericht servieren. Als Belagen eignen sich Fladenbrot, Couscous oder Reis.

## **Ful Mudammas**

Zutaten: 2-3 Personen

1 Dose Ful Mudammas (ca. 370g, in orientalischen Geschäften erhältlich)  
½ Tassen Wasser  
2 Knoblauchzehen zerstampft  
1 Zitrone (Saft)  
¼ Tasse Olivenöl

Zubereitung:

Doseninhalt in einen Kochtopf geben, ½ Tasse Wasser zugeben, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, einige Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Ful vom Herd nehmen, in einen tiefen Teller geben. Knoblauch schälen, zerstampfen, mit Zitronensaft mischen, über den Ful gießen und verrühren.

Nach Wunsch einige Blätter Petersilie, abgetropfte Kichererbsen und einige Tomatenscheiben draufgeben.

Olivenöl über den Ful verteilen, warm mit Fladenbrot, Oliven und Frühlingszwiebeln servieren.

ca. 30 Minuten

## **M'saa**

Zutaten :

Hackfleisch (bitte nicht vom Schwein)  
Zwiebeln  
Tomatenmark  
Zucchini  
Pfeffer  
Salz  
Piment

Zubereitung :

Hackfleisch wird mit geschnittenen Zwiebeln angebraten und mit etwas Wasser und Tomatenmark aufgefüllt. Die Zucchini (Auberginen, ja selbst wenige Kornäpfel und Sauerkirschen können dazugemischt werden) werden kleingeschnitten und dem Hackfleisch zugefügt. Gewürze zugeben, Deckel drauf - nach recht kurzer Zeit ist alles gar. Auch hier wird Reis dazu gereicht und mit einem ordentlichen Klecks Joghurt abgerundet.

## **Arabische Kichererbsenplätzchen**

Zutaten :

125 g Kichererbsen  
250 ml ; Wasser  
1 Lorbeerblatt  
1 kleine Knoblauchzehe  
40 g Zwiebeln  
1/4 Tl. Kurkuma  
1/4 Tl. Piment  
1/4 Tl. Kumin (Kreuzkümmel)  
1/4 Tl. Cayennepfeffer  
1/2 Tl. Jodmeersalz  
1 El. Petersilie  
1 El. Erdnussmuss  
1 Ei  
Sesam zum Panieren

Zubereitung :

Die Kichererbsen kalt abspülen und in dem Wasser über Nacht kalt abspülen. Das Lorbeerblatt dazugeben und die Erbsen in etwa 45 Minuten weich kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Im Elektrohacker in zwei Portionen pürieren.

Den Knoblauch dazupressen. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit wenig Wasser und allen übrigen Zutaten zu den Kichererbsen geben.

Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus der Masse pro Person 3 Küchlein formen und in Sesam panieren. Dann in etwas fett bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Tipp:

In der arabischen Küche serviert man zu Kichererbsenplätzchen eine Sauce aus Joghurt, Schafskäse, die mit Knoblauch gewürzt wird. Zusammen mit einigen Oliven und Tomatenschnitzen ergibt das eine leichte Mahlzeit für den Sommer oder eine attraktive Bereicherung für Ihre nächste Party. Doch die Kichererbsenplätzchen passen auch sehr gut zu Ratatouille oder zu unserem einheimischen Gemüse wie z.B. Grünkohl oder Wirsing mit Möhren. Oder auch zu Rosenkohl in Sahneseauce

## Arabische Pizza (Lahm bi-Adschin)

Zutaten: 4 Stück

500 g Weizenmehl  
1 Tl. Salz  
30 g Hefe  
1 Tl. Zucker  
300 ml lauwarmes Wasser  
2 El. Olivenöl  
3-4 St mittelgroße Zwiebeln  
3-4 St Knoblauchzehen  
3 El. Tomatenmark  
1 Bd. Petersilie  
3 El. Olivenöl; kaltgepresst  
250 g Lamm-Hackfleisch  
150 ml Wasser  
2 Tl. gemahlener Kreuzkümmel  
1 Tl. gemahlener Koriander  
1 Tl. schwarzer Pfeffer; frisch aus der Mühle  
Fett; fürs Blech besser ist Maismehl

Zubereitung:

Das Mehl mit 1 Tl. Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken, die Hefe hineinbröckeln, mit den Zucker bestreuen und mit 100 ml lauwarmen Wasser und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

2 El. Öl dazugeben und alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgerätes verkneten, dabei nach und nach 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben.

Den Teig solange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst.

Der Teig soll weich sein, darf aber nicht kleben. Den Teig zur Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hackfleisch, die Zwiebeln und den Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben. 150 ml Wasser angießen und alles gut verrühren. Die Masse mit Pfeffer und Salz würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in vier gleich große Stücke teilen. Die Stücke zu dünnen Fladen von 20 - 25 cm Durchmesser ausrollen. Mit den Fingern einen Rand formen, damit beim Backen der Belag nicht herunterlaufen kann. Ein Backblech einmehlen. Die Fladen darauf setzen, mit der Hackfleischmasse bestreichen und im Backofen (Mitte) 10 - 15 Minuten backen. Die Fladen sollen noch so weich sein, dass sie sich zusammenrollen lassen, damit man sie aus der Hand essen kann.

## **Arabische Hähnchenschenkel**

Zutaten: 4 Personen

4 (à 200 g) Hähnchenschenkel, 2 EL THOMY Sonne & Olive, 1 Dose (425 ml) Tomaten, 125 g Backpflaumen, entsteint, 50 g Rosinen, 1 Stange Zimt, 2 TL MAGGI Klare Hühner-Bouillon, Fondor, Pfeffer, frisch gemahlen, 1 TL Honig, 1 EL Ingwer, frisch gerieben, 1 Prise Safran, 450 ml Wasser

Zubereitung:

Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. In einem Topf THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen und die Hähnchenschenkel anbraten. Tomaten abtropfen lassen und zusammen mit Backpflaumen Rosinen, Zimt, MAGGI Klare Hühner-Bouillon, Fondor, Pfeffer, Honig, Ingwer und Safran zufügen. Mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr 45 Minuten garen. Servieren Sie dazu Couscous.

## **NACHSPEISEN**

### **Arabischer Kaffee**

Kaffee wird im Orient mehr als ein Dessert angesehen und nicht wie etwa in Europa und Amerika üblich überbrüht, sondern in kleinen Portionen in Kupfer, Messing oder auch Aluminiumgefäßen sogenannten "Tanaka" direkt über einer offenen Flamme richtiggehend gekocht. Da man in einem Europäischen Haushalt mit hoher Wahrscheinlichkeit ein "Tanaka" vergebens suchen wird, kann man natürlich auch einen kleinen Topf nehmen.

Zum servieren sollte man sich aber dann doch lieber einige Espressotässchen besorgen. Übrigens wird Kaffee niemals mit Milch oder Sahne getrunken aber keine Angst, selbst empfindsame europäische Milchkaffeetrinker werden überrascht sein, wie mild dieser Kaffee trotz der für uns ungewöhnlichen Zutatenmengen schmeckt. Gemahlene Kardamon bekommt man am besten bei Gewürzhändlern auf Wochenmärkten o.ä.

Zutaten:

Pro Person (Mokka-Espressotasse)

1 TL gut gehäufte sehr fein gemahlener Kaffee

1 leicht gehäufte TL Zucker (oder auch weniger)

Etwas mehr als eine Espressotasse Wasser (wegen der Verdunstung)

Eine kleine Messerspitze gemahlener Kardamon.

Entsprechend der Portionen Wasser, Kaffee, Zucker und den Kardamon in den Topf (Tanaka) geben und auf dem Herd zum kochen bringen.

Sobald die Mischung aufschäumt kurz von der Kochplatte nehmen und etwas schwenken oder umrühren. Wieder auf den Herd stellen und warten, bis erneut Schaum aufsteigt.

Diese Prozedur wird insgesamt dreimal wiederholt und danach die Mischung direkt in die Tassen verteilt. Dabei darauf achten, dass in jede Tasse möglichst gleich viel Schaum und Satz kommt.

## **gebratenes Zimtbrot**

Zutaten: 4-6 Personen

1/2 Baguette  
1 - 2 Eier  
250 ml Milch  
1/2 TL Vanille-Extrakt  
Butter  
60 g Zucker  
1 EL gemahlener Zimt  
Muskatnuss

Zubereitung:

Das Baguette schräg in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel die Eier gut verschlagen, dann Milch und Vanille unterrühren. Butter in einer Pfanne zerlassen. In einer Schüssel Zucker, Zimt und Muskatnuss vermischen. Brotscheiben in die Eiermilch tauchen und in der Butter braten, bis beide Seiten goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier legen und dann sofort in der Zuckermischung drehen.  
ca. 20 min

## **Baklava - Nuss-Honig-Schnitten**

Zutaten: 5 Personen

500 g tiefgefrorener Blätterteig  
125 g Butter  
250 g Walnüsse  
75 g Pistazien  
75 g Mandeln  
1 Glas Honig (250 g)  
3 EL Orangensaft  
Saft von 1/2 Zitrone  
Alufolie

Zubereitung:

Den Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden einer Kastenform mit Alufolie auslegen. Den Formrand und die Alufolie gut einfetten. Die Butter zerlassen. Jede Teigplatte zu doppelter Kastenformgröße ausrollen und halbieren. Die Walnüsse und die Pistazien hacken. Die Mandeln fein mahlen. Alles gut miteinander vermischen. eine Teigplatte in die Form legen, mit Butter bepinseln und mit Nussmischung bestreuen. Diesen Vorgang sooft wiederholen, bis alle Teigplatten und die Nüsse verbraucht sind.

Mit einer Teigplatte abdecken. Das Gebäck im Ofen auf der untersten Schiene 15 min, dann 30 min auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Inzwischen den Honig erwärmen und mit dem Orangen- und Zitronensaft würzen. Den Sirup über den fertigen Kuchen gießen und über Nacht einziehen lassen. Baklava in Scheiben schneiden und mit türkischem Mokka servieren.  
ca. 2 Stunden

## Balcik-Torte

### Zutaten:

50 g Rosinen 2 cl Rum (Anm.: diese Angabe stammt aus dem Original. Gegebenenfalls weglassen!)  
5 Eier (Gewichtsklasse 4)  
160 g frisch gemahlener Mohn  
125 g Mehl  
1/2 Paket Backpulver  
etwas Fett und Mehl für die Form  
100 g Zucker  
1 El abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone  
100 g Mandeln (stifte)  
2 Pakete Vanillezucker  
1/2 Tl Zimt  
3/4 l süße Sahne (gut gekühlt)

### Zubereitung:

Die Rosinen etwa 2 Stunden im Rum einweichen (Anm.: diese Angabe stammt aus dem Original. Gegebenenfalls weglassen!). Die Eier trennen. 130 g Mohn mit dem Mehl und dem Backpulver mischen. Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) dünn fetten und leicht mit Mehl bestäuben. Die Eigelb mit 50 g Zucker, der Zitronenschale und 2 El warmem Wasser cremig schlagen. Die Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu steifem Schnee schlagen. Die Rosinen mit dem Rum unter die Mehlmischung mengen. Sofort den Eischnee abwechselnd mit der Mehlmischung unter die Eigelbmasse heben. Den Teig in die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) auf der mittleren Einschubleiste 45 Minuten backen. Dann in der Form mindestens 2 Stunden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zwischendurch mehrmals wenden. Den Boden mit einem langen Messer zweimal quer durchschneiden. Den unteren Boden wieder auf den Boden der Springform legen. Den Vanillezucker mit dem Zimt mischen. Die süße Sahne mit der Zucker-Zimt-Mischung steif schlagen. 2/3 der Schlagsahne auf den unteren und mittleren Boden streichen. Den oberen Boden drauflegen und leicht andrücken. Oberfläche und Rand der Torte mit der restlichen Sahne bestreichen. Die Torte rundherum mit dem restlichen Mohn und den gerösteten Mandelstiften garnieren. Dabei die Mandeln leicht an den Rand der Torte drücken.

## **Imam bayýldý (gefüllte Auberginen)**

Zutaten:

4 mittelgroße Auberginen  
1 1/2 Tassen Öl  
4 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
2 Essl. frisch gehackte Petersilie  
Salz  
1 Teel. Rosenpaprikapulver  
1 Tomate  
4 Peperoni

Zubereitung:

Die Auberginen waschen und die Stängelansätze abschneiden. Dann der Länge nach mehrere ca. 1 cm breiten Streifen abschälen, bis die Auberginen gestreift sind. An einem der abgeschälten Streifen einen langen tiefen Schnitt mit dem Messer vollführen, außerdem von außen an den geschälten Stellen mehrfach mit dem Messer einstechen, damit die Auberginen Fett aufnehmen und das Fruchtfleisch zarter wird.

In einer Pfanne 1 Tasse Öl erhitzen und die Auberginen von allen Seiten etwa 2 Minuten anbraten.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schneiden und in Streifen schneiden.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Die Petersilie, Salz und das Paprikapulver dazugeben.

Den Backofen auf 180° vorheizen.

Die Auberginen in eine gebutterte Fettpfanne geben und dabei darauf achten, dass die Seiten mit den tiefen Einschnitten nach oben kommen. Mit den Fingern an den Schnittstellen möglichst tiefe Mulden eindrücken. In diese Mulden die Zwiebelmischung füllen.

Die Tomate und die Peperoni waschen. Die Tomate vom Stielansatz befreien, in Scheiben schneiden und die Peperoni der Länge nach halbieren.

Auf jede Aubergine 2 Peperonihälften und 1-2 Tomatenscheiben legen. Mit 1/2 Tasse Wasser umgießen und etwas Salz zufügen.

Alles zusammen im Backofen 20 Minuten garen.

Abkühlen lassen und kalt servieren.

## **Dattelkonfekt**

Zutaten: 20 Stück

225 g Dattelpaste (im Block in türkischen Lebensmittelgeschäften erhältlich)  
100ml Wasser  
175 g Butterkekse zu Brösel zerrieben  
50 g geschälte Pistazien, fein gehackt  
50 g gemahlene Mandeln 2 EL Sesamöl  
150 g Puderzucker Zucker (zum Bestreuen)

Zubereitung:

Die Dattelpaste in Stücke schneiden und in einem Topf bei geringer Hitze in dem Wasser auflösen. Dabei mit einem Holzlöffel zu einer cremigen Masse verrühren. Vom Herd nehmen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles sorgfältig miteinander vermischen. Die fertige Masse mit den Händen Stück für Stück zu walnussgroßen Kugeln formen. Etwas Zucker auf einen Teller streuen und das Dattelkonfekt darin wenden. Im Kühlschrank aufbewahren.

## **Farka Dattelkuchen**

Zutaten: 12 Personen

500 g Hartweizengrieß (mittlere Korngröße) oder Couscous  
100 ml Erdnussöl  
500 g Datteln, entkernt  
Saft und Schale einer unbehandelten Orange  
150 g flüssiger Honig  
1 TL gemahlener Zimt  
100 g ungeschälte Mandeln, grob gehackt  
100 g Pinienkerne  
100 g Walnüsse, grob gehackt  
Zur Dekoration  
1 TL gemahlener Zimt  
15 g Hagelzucker  
Einige Walnusskerne

Zubereitung:

Couscous nach Gebrauchsanleitung zubereiten und mit dem Öl vermischen. Inzwischen in einer großen Schüssel die entkernten Datteln mit der abgeriebenen Orangenschale vermengen und in einem Topf den Orangensaft mit dem Honig erwärmen. Den fertigen Grieß oder Couscous zu den Datteln geben. Den Honig hinzufügen und alles gut vermischen. Zimt, Mandeln, Pinienkerne und gehackte Walnüsse sorgfältig untermengen. Auf eine Servierplatte stürzen und in eine geometrische Form bringen (beispielsweise eine Pyramide oder eine Halbkugel). Die Oberfläche des Kuchens glatt streichen und mit Zimt und Hagelzucker bestreuen. Mit den Walnusskernen dekorieren.

## **Arabischer Honigkuchen**

### ***Für den Teig:***

75 g Margarine  
3 Eier  
125 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
3 Esslöffel Sahne  
150 g Mehl  
1/2 Päckchen Backpulver  
Margarine für die Form

### ***Für den Belag:***

100 g Margarine  
80 g Zucker  
80 g Honig  
2 Esslöffel Sahne  
150 g Mandelblättchen  
1/2 Teelöffel Gemahlener Zimt  
1/2 Orange; die abgeriebene Schale

Springform 28 cm Durchmesser mit Margarine ausstreichen. Den Backofen auf ca. 200 Grad C vorheizen. Die Margarine schmelzen. Die Eier mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Die abgekühlte Margarine unterrühren. Zubereitung: Mehl und Backpulver darüber sieben und unterheben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und glatt streichen. Auf der zweiten Leiste von unten für 10-12 Minuten bei ca. 175 Grad C. backen. Margarine in einem Topf zerlassen, Zucker, Honig, Sahne, Mandelblättchen, Zimt und Orangenschale zugeben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Den Kuchen aus dem Backofen nehmen und die Füllung darauf streichen. Danach noch einmal für weitere 10 bis 12 Minuten backen. Den Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## **Roz Blahma Ouhommos**

### **Zutaten:**

500 g Lammfleisch oder Rind. in Stücke geschnitten  
2 Tassen Langkornreis, gewaschen  
300 g kleine Zwiebeln. geschält (oder Lauchzwiebeln)  
50 g Kichererbsen. über Nacht in Wasser eingeweicht  
1 Teelöffel Kümmel  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

In einem Topf Butter oder Öl erhitzen und darin die Fleischstücke und die Zwiebeln braten, bis sie Farbe annehmen, Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen, zum Fleisch geben und mit Wasser bedecken, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und 2 Stunden auf kleiner Flamme garen. Falls nach dem Garen im Topf genug Brühe übriggeblieben ist, Reis dazugeben (ansonsten Wasser nachfüllen), aufkochen und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme garen, heiß servieren.

## REZEPTE aus dem MAGHREB (Marokko, Tunesien, Algerien)

### **Marokko - Tajine**

Eines der verbreitetsten marokkanischen Gerichte ist die Tajine. Man findet sie in jedem Restaurant und wenigstens einmal die Woche in jedem marokkanischen Haushalt. Es gibt sie in zahlreichen Varianten je nach Jahreszeit und Geldbörse. Die Tajine ist eine Gemüseeintopf der in einem Tontopf gegart wird. Der Deckel des Tontopfes ist Kegelförmig, so dass die verdunstende Flüssigkeit an den Rändern auskondensiert und in den Sud zurückläuft. Sie kann aber auch in einer Kasserolle zubereitet werden. Je nach Belieben kann man die Tajine mit Fleisch und Kartoffeln zubereiten.

### **Klassischer Karottentadschien**

1 kg Lammkeule oder -schulter, in 5 cm große Würfel geschnitten oder 1,5 kg Hähnchenstücke  
1 kg Karotten, gebürstet  
3 feingeschnittene Frühlingszwiebeln  
50 g Butter  
½ TL schwarzer Pfeffer und  
½ TL Salz  
½ TL Zimt und  
½ TL Ingwer  
3 EL feingehackter Koriander oder Petersilie

zum Anrichten 6 - 8 Oliven und 2 Eßl. Zitronensaft

Alle Zutaten außer Karotten und Petersilie in einem großen Topf unter häufigem Rühren etwa 10 Min. anbraten. Wasser zugießen, dass es etwa 5 cm übersteht, zudecken und etwa 30 Min. leicht kochen lassen. Karotten dazugeben und weitere 20 - 30 Min. kochen lassen, bzw. bis Fleisch und Gemüse gar sind. Koriander oder Petersilie unterrühren und auf großem Feuer kochen bis die Soße eindickt. Mit Oliven und Zitronensaft servieren. Tadschien heißt eigentlich das spezielle Tongefäß, in dem diese Gerichte traditionell zubereitet und serviert wurden. Das ist eine große, tiefe Platte mit einem hohen konischen Deckel. Man nennt jetzt aber alte möglichen Eintöpfe so, auch wenn sie aus dem Schnellkochtopf kommen. Normalerweise wird Tadschien einfach mit Weißbrot gegessen, in Libyen mit Spaghetti.

### **Blumenkohl-Tagine (Tagine m'schermel maa schiffloor)**

Zutaten: 1000 g Hammelfleisch o. Rind , 700 g Blumenkohl , 1/2 Bd. Petersilie , 1/2 Bd. Koriander , 125 ml Öl , 2 Zwiebeln gehackt , 2 Knoblauchzehen gehackt , 1 Spur Safranpulver , 1/2 Tl. Ingwerpulver , 750 ml Wasser , 1 Zitrone ( Saft ) , 2 Tl. Süßer Paprika , 1/2 Tl. Kreuzkümmel , Salz

Den Blumenkohl zusammen mit der gehackten Petersilie und dem gehackten Koriander in Salzwasser garen, bis er weich ist. Das Fleisch in Stücke schneiden. In einer Tagine das Öl erhitzen und das Fleisch kurz darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch darüber geben, Safran, Ingwer und etwas Salz drüberstreuen. Mit Wasser ablöschen und etwa eine Stunde köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht mit den Fingern zerteilen lässt. Wenn nötig, weiteres Wasser zugießen. Das Fleisch mit dem Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit dem Paprika und dem Kreuzkümmel bestreuen. Den Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, in einzelne Röschen zerteilen und auf das Fleisch legen. Die Tagine schließen und alles weitere 15 Minuten köcheln lassen. Heiß servieren.

### **Auberginen-Tagine**

Zutaten: 1000 g Hammelfleisch o. Rind , 125 ml Öl , 1 Tl. Pfeffer , 1 Spur Safranpulver , 1 Zwiebel gehackt , 1 Knoblauchzehe , 1 l Wasser , 1000 g Auberginen , 1 Zitrone ( Saft ) , Öl , 2 Tomaten , 1 Bd. Petersilie , Salz

(Tagine g'dra dial denjal) Das Fleisch in Würfel schneiden. In einer Tagine Öl erhitzen und das Fleisch kurz darin anbraten. Mit Pfeffer, Safran und etwas Salz würzen. Zwiebel und Knoblauchzehe darüber geben. Mit Wasser ablöschen, zudecken und etwa eine Stunde köcheln lassen. Die Enden der Auberginen abschneiden und die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Auberginenscheiben darin goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Püree entsteht. Warmstellen. Die Tomaten schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit der gehackten Petersilie dem Fleisch zugeben. Alles weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingekocht ist und sich das Fleisch leicht mit den Fingern zerteilen lässt. Zum Servieren das Auberginen-Püree über das Fleisch geben und mit etwas Sauce übergießen.

## **Tajine mit Lammhackbällchen**

Vorbereitung: ca. 30 min. Zubereitung: ca. 40 min.

Zutaten

500 gr. Lammgehacktes

3 Esslöffel Olivenöl

Pfeffer

Tajinegewürz (Das Tajinegewürz ist eine Gewürzmischung aus bis zu 16 verschiedenen Gewürzen wie Paprika, Curry, Safran, Koriander, Pfeffer, Salz und viele weitere.)

4 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

1 große Gemüsezwiebel

4 große Kartoffeln

3 große Möhren

1 Kilo Tomaten

Das Lammgehacktes mit Salz Pfeffer und 2 Knoblauchzehen würzen und zu kleinen Gehacktesbällchen formen. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, enthäuten und vierteln. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Kartoffeln und Möhren der Länge nach vierteln. Achtet darauf, dass die Kartoffelstücke nicht zu Dick sind. Das Öl in der Kasserolle erhitzen und die Gehacktesbällchen gut, ggf. von mehreren Seiten anbraten. Die Tomaten hinzufügen und das restliche Gemüse darüber schichten. Im Tajinetopf sieht das ganze immer wie ein fein aufgeschichtetes Lagerfeuer aus. Begießt das ganze mit einer Kaffeetasse Wasser (0.1 Liter) und stellt die Kasserolle bei kleiner bis mittlerer Hitze auf den Herd. Solange mit geschlossenem Deckel garen lassen bis die Kartoffeln durch sind (ca.30 min.). Als Nachtisch werden häufig mit Zimt bestreute Orangenringe serviert.

## **Tagine (Marokkanischer Eintopf)**

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

### ***Für die Hackfleisch-Bällchen:***

400 g Lammhackfleisch  
1 kleine Zwiebel  
5 Zweige Koriander  
1 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 TL gemahlener Kümmel  
Olivenöl zum Braten

### ***Für das Gemüse:***

300 g grüne Erbsen  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 große Tomaten  
Salz, roter Paprika  
1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer  
je 1 Prise gemahlener Kümmel, Zimt und Safran  
4 Eier

Zubereitung:

Lammhackfleisch, feingehackte Zwiebel, feingehackte Korianderblätter, Öl und Gewürze vermischen und ca. 3 - 4 cm große Bällchen formen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Tomaten kurz überbrühen, kalt abschrecken, und enthäuten, halbieren und in klein würfeln. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Fleischbällchen portionenweise unter öfterem Wenden braten. Danach Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Salz und die Gewürze beimengen. 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Erbsen mit etwas Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 10 - 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Eier aufschlagen und über das Gemüse gießen. Wieder zugedeckt 3 - 5 Minuten köcheln lassen, bis die Eier gestockt sind. Mit wenig rotem Paprika und Kümmel würzen und mit Fladenbrot servieren.

## **Hähnchentagine mit Trockenpflaumen und Honig**

Zutaten:

Hähnerteile (Schenkel mit Brustanteil werden besonders saftig)

3 - 4 Tomaten

etwas Brühe

1/2 Tüte Trockenpflaumen

ca. 1 Eßl. Honig

frischer Ingwer

eine Handvoll Rosinen

Safran, Zimt, Salz und Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung:

Die Hähnchenteile waschen und mit Salz und Pfeffer großzügig einreiben. Im heißen Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten, bis sie an möglichst vielen Stellen schön braun sind. Dann in eine Tagine legen (oder eine Auflaufform oder Römertopf) die abgezogenen und kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und mit etwas Brühe angießen (Menge der Brühe nach Geschmack; ich mag es eher nicht so suppig). Zugedeckt im Backofen solange garen, bis das Hähnchen gar ist. Von dem Bratsud zwischendurch immer wieder was abschöpfen und aufheben. Inzwischen Pflaumen, Honig, Ingwer, Zimt, Rosinen und zerstoßene Safranfäden mit etwas Wasser eine Viertelstunde köcheln. Gegen Ende der Garzeit des Hähnchens gibt man dann die Pflaumenmischung in die Tagine zum Hähnchen dazu und lässt alles offen im Ofen brutzeln, damit das Huhn noch mal gebräunt wird. Bei Bedarf mit dem abgeschöpften Bratsud übergießen. Den übrigen Bratsud kann man aufwärmen, nach Belieben mit Tomatenmark abschmecken und als Soße zu diesem Gericht servieren. Als Belagen eignen sich Fladenbrot, Couscous oder Reis.

## **Tagine mit Früchten**

800 g Lammfleisch

1 Zwiebel

250 g Dörripflaumen

2 EL Honig

2 EL Öl

1/4 TL Ingwerpulver

1/4 TL Safran

1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)

2 EL Korianderkraut

1/2 TL Zimt

1 TL Orangenblütenwasser

1 EL Sesamkörner

Pflaumen über Nacht in Wasser einweichen. Fleisch in große Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Fleisch mit Wasser bedeckt und mit Öl, Ingwer, Safran, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt und Zwiebeln in einen Topf geben. Eine Stunde lang mit etwas geöffnetem Topfdeckel leicht kochen.

Pflaumen, Honig und Koriander zugeben und eine halbe Stunde weiterkochen. In einer Pfanne die Sesamsamen leicht bräunen. Mit Orangenblütenwasser besprenkeln und mit Sesamsamen bestreut servieren

## **Dicke Bohnen-Tagine (Tagine m'qalli dial foul)**

### Zutaten

1000 g Hammelfleisch; o. Rind  
2 El. Erdnussöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Spur Safranpulver  
1 Tl. Ingwerpulver  
1000 g Dicke Bohnen  
750 ml ;Wasser  
1 Zitrone; Saft  
1/2 Eingelegte Zitrone (siehe Rezept )  
Eingelegte Oliven (siehe Rezept )  
Salz

### Zubereitung

*(Tagine m'qalli dial foul)*

Das Fleisch in Stücke schneiden. In einer Tagine das Öl erhitzen und das Fleisch kurz darin anbraten. Knoblauch , zerdrückt, über das Fleisch geben. Den Safran mit dem Ingwer und etwas Salz vermischen und über das Fleisch streuen . Mit Wasser ablöschen.

Zudecken und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht mit den Fingern zerteilen lässt. Wenn nötig, weiteres Wasser zugießen.

Die dicken Bohnen säubern und in 4 Zentimeter lange Stücke schneiden. Auf das Fleisch legen. Köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind (ca. 20 Minuten).

5 Minuten vor dem Servieren den Zitronensaft, die in Streifen geschnittene eingemachte Zitrone und die Oliven über die Bohnen geben und erwärmen. Heiß servieren.

## **Einfache Tagine (Tagine sahel)**

### Zutaten

1500 g Hammelfleisch  
100 g Butter  
3 Zwiebeln; gehackt  
2 Knoblauchzehen  
2 El. Kreuzkümmel  
Salz  
1/4 l ;Wasser

### Zubereitung

Das Fleisch in Würfel schneiden. In einer Tagine die Butter zerlaufen lassen und das Fleisch hineingeben. Die Zwiebeln und die zerdrückten Knoblauchzehen darüber geben und mit dem Kreuzkümmel und etwas Salz bestreuen. Kurz schmoren lassen, dann mit Wasser ablöschen.

Zudecken und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch sich leicht mit den Fingern zerteilen lässt. Wenn nötig, weiteres Wasser zugießen.

Dazu: Brot, Salate.

## **Grüne Bohnen-Tomate-Tagine**

### Zutaten

1000 g Hammelfleisch; o. Rind  
2 El. Öl  
2 Tl. Süßer Paprika  
1 Spur Safranpulver  
1/2 Tl. Ingwerpulver  
700 g Tomaten  
700 g Grüne Bohnen  
750 ml ;Wasser  
1 Zitrone; Saft  
Salz

### Zubereitung

(Tagine maa foul ö matischa) Das Fleisch in Stücke schneiden. In einer Tagine das Öl erhitzen und das Fleisch kurz darin anbraten. Den Paprika, den Safran, den Ingwer und etwas Salz vermischen. Die Hälfte dieser Mischung über das Fleisch streuen. Die Tomaten schälen, entkernen, in Stücke schneiden und über das Fleisch geben. Den Rest der Gewürzmischung drüberstreuen. Zudecken und 10 Minuten dünsten.

Die Bohnen säubern und in 4 Zentimeter lange Stücke schneiden.

Über die Tomaten geben und mit etwas Salz bestreuen. Mit Wasser ablöschen und köcheln lassen, bis sich das Fleisch mit den Fingern leicht zerteilen lässt. Wenn nötig, weiteres Wasser zugießen.

Den Zitronensaft über die Bohnen geben und die Sauce einkochen lassen, bis sie sämig ist. Heiß servieren.

## **Kürbis-Tagine (Tagine g'dra maa geraa)**

### Zutaten

1000 g Hammelfleisch; o. Rind  
125 ml Öl  
2 Zwiebeln; gehackt  
200 g Perlzwiebeln  
1/2 Tl. Pfeffer  
1 Spur Safranpulver  
750 ml ;Wasser  
700 g Kleine Kürbisse  
1 El. Thymian  
Salz

### Zubereitung

Das Fleisch in Stücke schneiden. In einer Tagine das Öl erhitzen und das Fleisch kurz darin anbraten. Zwiebeln und Perlzwiebeln über das Fleisch geben und mit dem Pfeffer und Safran bestreuen. Nach Geschmack salzen. Mit Wasser ablöschen und zudecken. Etwa eine Stunde köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht mit den Fingern zerteilen lässt. Wenn nötig, weiteres Wasser zugießen.

Die Kürbisse in 3 Zentimeter große Würfel schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Mit etwas Salz und den zwischen den Händen zerriebenen Thymian bestreuen und ziehen lassen. Anschließend über das Fleisch geben und alles weitere 15 Minuten dünsten. Heiß servieren.

## Quitten-Tagine mit Honig

### Zutaten

1 kg Fleisch; Hammel -- Huhn geht aber auch  
150 g Butter  
1 Tl. Pfeffer  
1 Spur Safranpulver  
1/2 Stange Zimt  
2 Zwiebeln  
750 ml ;Wasser  
1 kg Quitten  
1 El. Zimt, 1 El. Puderzucker  
4 El. Honig  
Salz

### Zubereitung

Quittentagine mit Honig, Tagine g'dra dial sfergel maa laasel. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in grosse Stücke schneiden. In einer Tagine die Butter zerlaufen lassen und das Fleisch kurz darin anbraten. Mit Pfeffer und Safran bestreuen und salzen. Zimtstange hinzufügen und die geriebenen Zwiebel über das Fleisch geben. Mit Wasser ablöschen und zudecken. Etwa 1 Stunde garen, bis sich das Fleisch leicht mit den Fingern zerteilen lässt. Wenn nötig, weiteres Wasser zugießen. Inzwischen die Quitten gründlich waschen, vierteln und entkernen.

Wenn das Fleisch gar ist, Zimt und Puderzucker zugeben. Alles gut umrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Quitten hinzufügen und diese mit dem Honig übergießen. Bei schwacher Hitze 25 Minuten köcheln lassen.

Das Garen der Quitten ständig überwachen, die gegarten Früchte herausnehmen und zur Seite legen. Zum Schluss die Sauce köcheln lassen, bis sie sämig ist.

Zum Servieren das Fleisch auf die eine und die Quitten auf die andere Seite der Tagine geben. Nochmals aufkochen lassen und heiß servieren.

## **Käsetajin**

1 Zwiebel  
300 g Gryèrekäse (oder Emmentaler)  
50 g Semmelbrösel  
6 Eier  
2 hartgekochte Eier  
1 Bund glattblättrige Petersilie  
1 kleine Dose weiße Bohnen  
Pfeffer  
Salz  
2 EL Tomatenmark  
1/2 TL Harissa  
1/2 TL Kurkuma  
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL süße Paprika  
Öl

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die kleingehackte Zwiebel anrösten. Harissa mit dem Tomatenmark und etwas Wasser zusammen verrühren und über die Bohnen gießen. Etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen und auskühlen lassen. Den Käse und die 2 hartgekochten Eier in Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Die Petersilie ebenfalls klein hacken und begeben. Die 6 Eier aufschlagen und alles gut miteinander vermischen. Die Semmelbrösel und die ausgekühlten weißen Bohnen begeben und nochmals alles gut mischen. Die Masse in eine ofenfeste Backform geben und auf der mittleren Schiene bei gut 200 Grad ca. 30 Minuten goldfarben überbacken. Tajin wie einen Kuchen schneiden und noch warm servieren.

## **Kalbswürstchen mit Kapern (Tajin mergez)**

500 g Kalbshack,  
500 g Kartoffeln,  
3 Eier,  
3 Knoblauchzehen,  
1 Zitrone,  
6 EL Pflanzenöl,  
2 EL Kapern,  
1 EL Tomatenmark,  
1 TL milder Paprika,  
1 TL Harissa,  
1 TL Pfeffer, Salz,  
1 Liter Wasser

Vier EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomatenmark, Harissa, Paprika, Knoblauch und etwas Wasser verrühren, ins Öl gießen und ca. 15 Min. kochen. Inzwischen das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und zu Würstchen rollen.

Die Soße mit Wasser aufgießen, die Würstchen einlegen, aufkochen und bei schwacher Hitze 25 Min. gar dünsten. Die verdampfte Flüssigkeit von Zeit zu Zeit ersetzen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern und separat in heißem Öl braten. Zitrone gut mit kaltem Wasser abspülen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden. Kapern von allen Stielen säubern, mit den Zitronenwürfeln zur Soße geben und 10 Min. ziehen lassen. Eier hart kochen, schälen und längs vierteln. Würstchen mit den Kartoffeln auf einer Servierplatte anrichten, mit den Eiern und der Soße servieren.

## **Marokkanische Fleischbällchen**

Zutaten für 3 - 4 Personen:

2 Tassen Reis  
½ kg Hackfleisch vom Rind  
2 mittlere Zwiebeln  
1 TL süßen roten Paprika, ½ TL Pfeffer, ½ TL Koriander, Salz  
1 Säckchen Safran, ½ TL Zimt  
½ l Rindsuppe  
Saft einer Zitrone  
5 EL Butter  
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Den Reis waschen, kochen und anschließend kalt werden lassen.
2. Das Hackfleisch mit dem Reis, Salz, roten Paprika, Koriander und Zimt gut vermengen.
3. Aus dieser Masse kleine Bällchen formen.
4. Die Butter in einer größeren Pfanne zerlassen und die Fleischbällchen knusprig braun braten.
5. Die feingehackten Zwiebeln mit frischgemahlenem grünen Pfeffer und Safran dazugeben. Mit der Rindsuppe aufgießen und zugedeckt für ca. 40 Minuten köcheln lassen.
6. Die feingehackte Petersilie mit dem Zitronensaft beimengen und weitere 5 Minuten bei abgeschaltetem Herd fertig koecheln lassen.

Beilagen:

Dazu passt hervorragend Tomatensalat.

## **Lammspiesschen (Sfafid allusch)**

600 g Lammfleisch,  
150 g Lammspeck,  
2 kleine Tomaten,  
1 kleine Zwiebel,  
1/2 Bund glattblättrige Petersilie,  
frische Lorbeerblätter,  
4 EL Pflanzenöl,  
1/2 TL Salz,  
1/2 TL Pfeffer

Den Lammspeck in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lammfleisch waschen, in Würfel zerteilen, salzen, pfeffern und mit Öl bestreichen. Abwechselnd Fleisch, Speck und Lorbeerblätter auf Spieße stecken und in einer gefetteten Grillpfanne rundherum braten.

Die fertigen Spießchen auf einer Platte anrichten, warm stellen. Zwiebel und Petersilie fein hacken und über die Spießchen streuen.

Mit Tomaten und Zitronenvierteln garnieren.

## **SÜSSER COUSCOUS**

Für 4 Personen:

Zubereitung: 20 Min. - Kochzeit: 1 Std.

Zutaten: 250 g Hartweizengrieß, 600 g Jockey cremig, 150 g Zucker,  
1/4 l entrahmte Milch, 1 TL Orangenblütenwasser, 150 g helle Rosinen,  
Zimtpulver, 3 schöne Orangen, Lauwarmes Wasser

Hartweizengrieß mit Wasser besprühen. Zwischen den Handflächen zerreiben, bis die Körner sich voneinander lösen. 20 Min. über dem Dampf kochen.

Wenn nötig, Vorgang ein- bis zweimal wiederholen. Sobald der Hartweizengrieß gekocht ist, Rosinen begeben. Die Mischung in eine große Schüssel geben, gut zusammenpressen, dann in eine flache Schüssel geben.

Jockey, warme Milch, Orangenblütenwasser und Zucker in einer Schüssel gut verrühren.

Die Masse über den Hartweizengrieß gießen. Mit Zimt bestäuben und mit Orangenschnitzen dekorieren.

Warm servieren.

## **Orangensalat**

6 reife unbehandelte Orangen

8 Datteln, in Streifen geschnitten

1/4 Becher Mandeln, in Stifte geschnitten

Orangenblütenwasser

1 EL frische Minzeblätter, gehackt

Zubereitungszeit: 15 Min.

Für 6 Personen

Tipp: Orangenblütenwasser bekommt man in Apotheken und asiatischen Lebensmittelgeschäften.

1. Orangen schälen, dabei die weiße Schale vollständig entfernen. Früchte quer in Scheiben schneiden.

2. Mit Datteln, Mandeln und Orangenblütenwasser nach Geschmack in eine flache Schüssel geben.

3. mit etwas Minze und Zimt bestreuen und servieren. Orangensalat schmeckt mit kalter Ente köstlich.

Hinweis: Die Mandeln zu Blanchieren in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. 1 Min. stehen lassen. Danach sollte sich die Haut leicht lösen. Mit einem scharfen Messer in Stifte schneiden.

## **Fisch aus dem Backofen**

Scharf und würzig.

1 Ganzer Fisch (1,5 kg schwer), küchenfertig ½ TL Salz

2 EL Zitronensaft

2 Zwiebeln, quer in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL Olivenöl

1 grüne Paprikaschote, entkernt und in 1 x 4 cm große Stücke geschnitten

1 rote Paprikaschote, entkernt und in 1 x 4 cm große Stücke geschnitten

1-2 rote Chilli, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten

½ TL gemahlener Kurkuma

½ TL Currypulver

5 oder 6 kleine Tomaten, gehackt

2 EL Tomatenpüree

2frischer Koriander oder Petersilie, gehackt

80 g blanchierte, in Stifte geschnittene Mandeln, leicht geröstet

1. Backofen auf 180° C vorheizen. Den Fisch mit Salz einreiben und mehrmals mit der Gabel einstechen. In ein flaches Gefäß legen und den Zitronensaft drüberträufeln.

2 Std. Durchziehen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl garen, bis sie weich sind. Paprika, Chilli, Kurkuma und Currypulver hinzufügen. Behutsam mehrere Min. garen.

3. Tomaten, Tomatenpüree und gehackten Koriander oder Petersilie hineinrühren.

Die Hälfte der Mandelstifte in eine Backform streuen. Die Hälfte der Sauce dazugießen und den Fisch mit der Marinade hinzufügen. Restliche Sauce über Fisch schöpfen. Die restl.

Mandeln drüberstreuen und die Form mit Alufolie abdecken.

4. Den Fisch 30 Min. im Backofen garen, dann die Folie abnehmen. Fisch noch einmal 10-20 Min.

garen. Er sollte sich noch fest anfühlen. Mit Zitronenspalten garnieren und servieren.

TIP Petersilie lässt sich gut im Kühlschrank lagern. Den Strauß in ein Glas mit Wasser stellen. für 4-5 Personen Garzeit 45 Min.

Zubereitungszeit : 30 Min.+ 2 Std. Wartezeit

## **Fisch (Samak bi chermoula):**

Zutaten: für 4 Personen

### ***Für Chermoula:***

1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen oder besser 3  
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1/4 EL Paprikapulver  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1 Msp. Safranpulver  
je 5 EL glatte Petersilie und frischer Koriander, fein gehackt  
6 EL Olivenöl  
Saft von 1/2 Zitrone  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### ***Für den Fisch:***

1 großer oder 2 mittelgroße unzerteilte Fische (Brasse oder Wolfsbarsch), küchenfertig, oder  
4 Fischfilets oder -koteletts,  
800 g (Rotbarsch oder Seehecht)  
3 Tomaten  
2 grüne Paprikaschoten  
4 bis 6 Karotten  
Schale von 1 eingelegten Zitrone

Vor dem Garen wird unzerteilter Fisch oder Fischfilet mit der Würzmischung Chermoula eingerieben, über Stunden oder über Nacht kühl gestellt, so dass die Aromen aufgenommen werden.

Zubereitung:

### ***Für Chermoula***

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Mit Gewürzen, Kräutern, 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, 2 EL Wasser, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer gründlich vermischen. Die Fische an den Seiten je zweimal einschneiden. Fische oder Filets rundum und innen mit Chermoula einreiben, zugedeckt einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Tomaten häuten und würfeln. Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen, dann in Streifen schneiden. Die Karotten häuten und rund schneiden. Die Zitronenschale ebenfalls streifig schneiden. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Karotten als erstes nach unten legen dann gewürzten Fisch - oder Fischfilets nebeneinander - in eine Form legen. Tomaten, Paprika und Zitronenschale darauf verteilen. Restliches Öl darüber träufeln und das Gericht, je nach Dicke der Fische, 20 bis 30 Minuten in Ofenmitte garen. Dazu passen Oliven, Fladen- oder marokkanisches -Brot und einen Salat mit Tomaten und Paprika (Rezept kommt noch).

## **Fischspieße mit kalter Tomatensauce**

50 g weißfleischige Fischfilets ohne Haut  
1 mittelgroße rote Zwiebel, abgezogen und feingehackt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
2 EL gehackter frischer Koriander  
1/3 Becher glatte Petersilie  
½ EL edelsüßer Paprika  
¼ TL Chilipulver  
80 ml Olivenöl  
2 EL Zitronensaft Tomatensauce  
4 große, reife Tomaten, abgezogen, entkernt und gehackt  
2 kleine rote Chilli, halbiert, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten  
4 Frühlingszwiebeln mit etwas Grün, in dünne Scheiben geschnitten  
½ Bund frischer Koriander, feingehackt  
125 ml natives Olivenöl extra gemahlener Pfeffer  
Zitronensaft (nach Belieben )  
1 rote Zwiebel, feingebackt (nach Belieben)

1. Fischfilets quer zur Faser in 2 mal 2 cm große Stücke schneiden.  
Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Petersilie, Paprika, Chilipulver, Olivenöl und Zitronensaft vermischen und über den Fisch geben. Gut durchheben und Fischstücke mindestens 2 Std. Oder über Nacht marinieren.
2. Fischstücke auf Metallspieße stecken und grillen, dabei häufig wenden, bis sie rundum leicht gebräunt sind.
3. Für die Tomatensauce Tomaten, Chilli, Frühlingszwiebeln und Koriander in einer Schüssel vermischen. Olivenöl und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
4. Zitronensaft und gehackte Zwiebel dazugeben.
5. Tomatensauce vor dem Servieren mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Hinweis: Die Spieße können auch auf dem Holzkohlegrill gegart werden. Die Tomatensauce ist rasch zubereitet und passt gut zu gegrilltem oder gebratenem Fisch. Die Tomaten mindestens 30 Min. in einem Sieb abtropfen lassen.

### **TIPP**

Natives Olivenöl extra stammt aus der ersten Pressung und wird ohne Hitzezufuhr oder Zusätze gewonnen.

Zubereitungszeit : 30 Min.+2 Std. Wartezeit

Garzeit :5-10 Min.

## **B'stilla (Hühnerfleisch-Pastete)**

### **FÜLLUNG**

1 Poularden, 1,6 kg  
1 große Zwiebel, fegehackt  
1 großer Bund glatte Petersilie, gehackt  
1 Bund frischer Koriander, gehackt  
¼ TL gemahlene Kurkuma  
¼ TL gemahlener Safran  
2 EL Pflanzenöl  
1 TL Ingwerpulver  
1 TL gemahlener Zimt  
375 ml Wasser  
Zubereitungszeit : 45 Min.  
(Hühnerfleisch-Pastete)  
Garzeit : 2 Std. 15 Min.

Als Vorspeise für 8 Personen

TIP Im Kühlschrank behalten Gewürze ihr Aroma länger.

Backofen auf 180° C vorheizen. Huhn, Zwiebel, Petersilie, Koriander, Kurkuma, Safran, Öl, Ingwer und Zimt mit dem Wasser in einen Bräter geben. Für 90 Min. in den Backofen stellen, dann Huhn herausnehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch in Streifen schneiden, Haut und Knochen wegwerfen. Das Fett von der Garflüssigkeit abheben und die Flüssigkeit zum köcheln bringen, dann verquirlte Eier, Zucker, Zimt und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Garen, bis die Mischung dick wird. Backofen auf 190° C vorheizen. Eine 20 cm große Auflaufform ausfetten. Ein Teigblatt in die vorbereitete Form legen. Mit zerlassener Butter bestreichen. Ein zweites Blatt darauf legen und wieder mit erlassener Butter bestreichen. Mit sieben weiteren Blättern ebenso verfahren. Das letzte Teigblatt mit etwas Mischung aus gemahlenden Mandeln, Zimt und Puderzucker bestreuen. Eimischung und Hühnerfleisch darauf verteilen. Teigblätter darüber falten und wiederum mit Butter bestreichen. Vier weitere in eine runde Form geschnittene Blätter als Deckel auf die Pastete setzen, jedes mit Butter bepinseln. Weitere Teigblätter buttern und Rosen daraus formen. Auf die Pastete setzen und mit zerlassener Butter bestreichen. Die Pastete 30-45 Min. backen, bis sie goldbraun ist. Mit der restlichen Mandelmischung bestreuen

## **Jamals Couscous:**

Zutaten:

1 Beutel Couscous

1 Hähnchen

je 250 g Rind- und Lammfleisch

2 große und 3 kleine Zwiebeln

1 Dose Kichererbsen

Gemüse nach Jahreszeit, z.B. frische Bohnen, Erbsen, Blumenkohl, Okra, Auberginen, Paprikaschoten, Weißkohl, Kürbis, etc.

aber unbedingt: 2 Zucchini, 4 - 6 Tomaten, 3 - 5 Kartoffeln, 3 - 4 Möhren, 3 Knoblauchzehen (alles grob schneiden)

Petersilie, Salz, Pfeffer, scharfe entkernte Peperoni, Rosinen, Chili oder Cayennepfeffer, Paprika, Ingwer, Olivenöl, Butter

Zubereitung:

Couscous in Salzwasser kochen, im Rohr warm halten Fleisch und Huhn weich kochen, in große Stücke zerlegen, die gewonnene Brühe aufheben. Die kleinen Zwiebeln klein hacken, in Olivenöl glasig dünsten, die Kichererbsen und Gewürze dazugeben und unter Rühren anbraten. Die Brühe zum Kochen bringen, Kichererbsen mit den Gewürzen, sowie alle Gemüsesorten, auch die in Scheiben geschnittenen großen Zwiebeln zugeben, immer nach Dauer ihrer Garzeit. Zum Schluss noch die fast garen Fleischstücke dazu und fertig kochen. Couscous in ein Sieb oder einen Gareinsatz geben und auf den köchelnden Topf geben. Sauce am Ende, wenn nötig, binden. Serviert wird das Couscous - heiß ! - kegelförmig aufgeschichtet in der Mitte einer großen Platte oder einer Schale und rundherum das Gemüse mit dem Fleisch. Zum Schluss mit Butterstückchen und Petersilienblättchen garnieren.

## **Jamals Lammtajine mit Quitten**

Zutaten:

ca. 1 Kg Lammfleisch (Keule oder Schulter)

4 Quitten

1 große oder 2 kleine rote Zwiebeln,

Salz, Pfeffer, Safran oder Gelbwurz, Ingwer, etwas Koriander,

1 TL Zimt

4 EL Honig

Öl oder Butterschmalz (kein Olivenöl)

1 scharfe Peperoni

Kreuzkümmel, Koriander frische Petersilie

Das Fleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden, von Haut und Sehnen befreien, säubern, trocken tupfen, pfeffern und in sehr heißem Öl rundherum scharf anbraten.

Zwiebel klein schneiden und dazugeben. Pfeffer, Ingwer, Safran, die ganze Peperoni zugeben und mit Wasser bedecken (nicht zu viel), Deckel drauf und im eigenen Saft bei reduzierter Flamme ca. 40 - 50 Min. köcheln.

Dann die Quitten säubern, vierteln, die Kernstücke ausschneiden und mit Honig und Zimt füllen, alles zugeben und noch mal 30-40 Min. weitergaren, bis das Fleisch ganz weich ist.

Die Peperoni herausnehmen, die Quitten vorsichtig auf Teller setzen und danach die Sauce, wenn nötig, mit Stärke o.ä. binden. Anrichten mit frischer Petersilie. Man reicht dazu Brot oder Reis.

## **Salzzitronen:**

### Zutaten:

6 bis 10 kleine unbehandelte dünnschalige Zitronen  
etwas grobkörniges Salz  
Saft einer Zitrone.

### Zubereitung:

Die Zitronen mit einer Bürste unter fließend warmem Wasser abbürsten und in ein großes Glas schichten. Mit kaltem Wasser bedecken und vier Tage wässern. Dabei das Wasser täglich wechseln. Die Zitronen abtropfen lassen. Die Schale mit einem spitzen Messer etwa 1 cm von einem Ende aus der Länge nach viermal so einritzen, als wollte man die Zitrone vierteln (an einer Seite sollen die Zitronen zusammenhalten). Jede Zitrone etwas ausdrücken und in die Mitte 1/4 Teelöffel grobkörniges Salz geben. Die Zitronen in ein sterilisiertes Einmachglas geben. Pro Glas einen Esslöffel Salz und den Saft einer Zitrone zugeben. Soviel kochendes Wasser zugeben, bis die Zitronen bedeckt sind, und drei Wochen durchziehen lassen. Diese Zitronen kann man in verschiedenen marokkanischen Speisen verwenden z.B. in einem Geflügel-Tagmine mit Oliven.

## **Noch was SÜSSES:**

### **Sellou**

50 gr. Sesam  
50 gr. geh. Mandeln  
1 Essl. Öl  
1/2 -1 Essl. Anissamen  
250 gr. Mehl  
125 gr. Butter in kleinen Flocken  
50 gr. Zucker  
1/4 - 1/2 TL Puderzucker  
1/2 TL Zimt  
ganze Mandeln oder Mandelblättchen und Puderzucker zum Verziern

Sesam in der Pfanne ohne Öl golden rösten. In den Mixer geben. Mandeln mit Öl unter einem Grill rösten, bis sie braun sind. Umrühren nicht vergessen. Zusammen mit den Anissamen in den Mixer geben und aus dem eine glatte Masse pürieren.

Das Mehl in einer schweren Bratpfanne bei mittlerer Hitze verrühren. Wenn es goldbraun ist, vom Feuer nehmen. Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl dazugeben und rühren, damit nichts anbrennt. Wenn die Masse schön dick ist, den Topf vom Feuer nehmen und die pürierte Masse, Zucker, Puderzucker und Zimt hineinrühren. Kalt mit Mandeln und/oder Puderzucker verziert genießen. Mmmh!

## **Geflügel-Mandel-Kuchen**

Zutaten ( für sechs Personen ) - 100 g geschälte Mandeln , Öl zum Frittieren , 1 EL Puderzucker , 1/4 TL gemahlener Zimt , 3 EL Rosenwasser (Apotheke) , 600 g Hähnchenkeulen , Salz , 1 Ei , 1/2 Bd. Petersilie , 200 g Jufkablätter (Filo) , 1 EL Puderzucker , 1 Zweig Minze zum Garnieren

Die Mandeln im heißen Öl goldbraun frittieren und abtropfen lassen. Die abgekühlten Mandeln anschließend im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Puderzucker, Zimt und Rosenwasser vermengen. Die Hähnchenkeulen in Salzwasser etwa eine Stunde gar kochen. Fleisch von Knochen und Haut lösen und im Blitzhacker fein zerkleinern. Ei und gehackte Petersilie untermischen. Jufkablätter ausbreiten und schichten: Jufkablätter, Mandelmasse, Fleischteig, Jufkablätter, Mandelmasse, Fleischteig, Jufkablätter. Zu einem etwa 2 cm hohen runden "Kuchen" (Ø 15 cm) formen. Im heißen Öl etwa fünf Minuten schwimmend ausbacken. In sechs Portionen schneiden. Mit reichlich Puderzucker bestäuben und evtl. mit Minzeblättchen garnieren.

## **Geflügel-Mandel-Kuchen**

Zutaten ( für sechs Personen ) - 100 g geschälte Mandeln , Öl zum Frittieren , 1 EL Puderzucker , 1/4 TL gemahlener Zimt , 3 EL Rosenwasser (Apotheke) , 600 g Hähnchenkeulen , Salz , 1 Ei , 1/2 Bd. Petersilie , 200 g Jufkablätter (Filo) , 1 EL Puderzucker , 1 Zweig Minze zum Garnieren

Die Mandeln im heißen Öl goldbraun frittieren und abtropfen lassen. Die abgekühlten Mandeln anschließend im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Puderzucker, Zimt und Rosenwasser vermengen. Die Hähnchenkeulen in Salzwasser etwa eine Stunde gar kochen. Fleisch von Knochen und Haut lösen und im Blitzhacker fein zerkleinern. Ei und gehackte Petersilie untermischen. Jufkablätter ausbreiten und schichten: Jufkablätter, Mandelmasse, Fleischteig, Jufkablätter, Mandelmasse, Fleischteig, Jufkablätter. Zu einem etwa 2 cm hohen runden "Kuchen" (Ø 15 cm) formen. Im heißen Öl etwa fünf Minuten schwimmend ausbacken. In sechs Portionen schneiden. Mit reichlich Puderzucker bestäuben und evtl. mit Minzeblättchen garnieren.

## Aus dem IRAN

### Entenbrust mit einer Walnuss-Granatapfelsauce

#### Zutaten:

4 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln, in sehr feine Ringe geschnitten  
1/2 TL Kurkuma  
400g Walnüsse, grob gehackt  
1l Enten- o. Hühnerbrühe  
6 Granatäpfel  
2 EL feiner Zucker  
4 EL Zitronensaft  
4 Entenbrüste von je ca. 225g  
Salz, schwarzer Pfeffer

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit dem Kurkuma glasig braten. In einen Topf füllen, Brühe hinzufügen, salzen und pfeffern und unter Rühren zum Kochen bringen. Ohne Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Die Granatäpfel halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauslösen und in eine Schüssel geben. Die Kerne eines Granatapfels beiseite stellen, die übrigen im Mixer pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit dem Zitronensaft verrühren. Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten hineinlegen. 10 Minuten sachte braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist, dabei gelegentlich das Fett abschöpfen. Wenden und 3-4 Minuten weiterbraten. Auf einen Teller legen und ruhen lassen. Mit dem Granatapfelsaft ablöschen und den Bratensatz mit einem Holzlöffel lösen. Die Walnussbrühe angießen und die Sauce 15 Minuten lang reduzieren. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden, mit den übrigen Granatapfelkernen garnieren und mit etwas Sauce überzogen servieren. Die restliche Sauce separat reichen.

## **Tee mit Minze: der Marokkanische Whisky**

Der Tee mit Minze ist in Marokko mehr ein Kult mit einem festgelegtem Ritual, der für Gäste, aber auch für die Familie zelebriert wird. Der Marokkaner verwendet als Kanne eine reichverzierte Silberkanne. Die Teegläser sind häufig aus buntem Glas mit Mustern in Gold. Ganz wird man den köstlichen Geschmack eines guten marokkanischen Tees hier kaum erreichen können, denn es scheitert schon an der Verfügbarkeit der sehr aromatischen marokkanischen Minze aus der botanischen Familie Mentha Viridis. Scherzhaft wird der Tee mit Minze auch als Marokkanischer Whisky bezeichnet.

Zutaten:

1 1/2 EL chinesischer grüner Tee

eine Handvoll frische Minze

150 g Zuckerhut (ersatzweise Würfelzucker)

Eineinhalb Liter Wasser aufkochen.

Die Teekanne mit heißem Wasser ausspülen (erwärmen der Kanne).

Grünen Tee in die Kanne geben und mit etwas Wasser übergießen.

Den Tee etwa eine 30 Sec. ziehen lassen.

Das Wasser ohne die Teeblätter abgießen und wegschütten.

Die Minze hinzugeben.

Ein Zuckerstück darüber legen.

Ein Liter Wasser über Zucker und Minze gießen.

Mit einem Stück Zucker die Minze herunterdrücken.

Am Besten die Kanne noch mal für 3 min. aufkochen dann das Ganze 5 Minuten ziehen lassen.

Etwas Tee in ein Teeglas geben, kosten und evtl. nachsüßen.

Den Tee in Gläser füllen. Dabei den Tee aus etwa einem halben Meter Höhe eingießen, damit er im Glas schäumt.

Der Tee wird in Marokko bei jeder Gelegenheit getrunken: Nach dem Essen, vor dem Essen, Besuch, Hochzeiten, Feiertage, Geschäfte, Sommer, Winter, einfach so.....

## **Linsensalat SALATET ADAS**

Zutaten:

250g Linsen (dunkle Linsen)  
Saft von 2 Zitronen  
2 Knoblauchzehen, mit etwas Salz zer-drücken  
1/4 Tasse Olivenöl  
1/4 Bund Petersilie  
1/2 Teelöffel Koriander  
1/2 Teelöffel Kümmel  
Salz und Pfeffer

Linsen über Nacht in Wasser legen ohne Salz kochen  
wenn die Linsen weich sind, Salz dazugeben, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen.  
Salatsoße herstellen: Alle Soßenzutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen.  
Die heißen Linsen in eine Schüssel geben und darüber Salatsoße gießen und gut durchmischen.

## **Weizenschrotsalat TABBOULE**

Zutaten: für 4 bis 6 Personen

1 Tasse- Weizenschrot (fein)  
4 große Tomaten  
3 bis 4 Bund Petersilie  
1 Bund Schalotten oder Lauchzwiebeln  
1/3 Tasse Zitronensaft  
1 Bund frische Pfefferminze oder  
1/2 Tasse getrocknete Pfefferminze  
1/2 Tasse Olivenöl  
1/2 Teelöffel Zimt  
Salz, Pfeffer und Paprika nach Belieben

Weizenschrot waschen und ca. 1/2 std. in kaltem Wasser stehen lassen.  
Das Weizenschrot gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.  
Petersilie, Schalotten, Pfefferminzblätter und Tomaten waschen und klein hacken und zum Weizenschrot hinzufügen, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika und Zimt zugeben, gut mischen und in einer Salatschüssel auf frischen Salatblättern servieren.

## **Weiß-Bohnen-Salat FASOULIA BEL ZEET**

Zutaten:

ca. 250 g oder 2 Tassen getrocknete weiße Bohnen  
3 Zwiebeln  
2 Tomaten  
1/2 Bund Petersilie, gehackt  
3 Knoblauchzehen  
Saft von 1 Zitrone  
2 Eßlöffel Essig  
1/4 Tasse Olivenöl  
Salz, Pfeffer und Paprikapulver ( süß)  
Einige Oliven zum Garnieren

Bohnen über Nacht mit kaltem Wasser bedeckt einweichen (ca. 12 Std. ).

Bohnen ca. 1 1/2 Std. in Salzwasser kochen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen  
inzwischen die Soße vor-bereiten

Knoblauchzehen und etwas Salz in einem Mörser zer-drücken und in eine große Schüssel  
geben, Salz, Pfeffer Paprikapulver, Zitronensaft, Essig, Olivenöl und Petersilie dazugeben und  
mischen. Zwiebeln und Tomaten klein schneiden und dazugeben, die Bohnen untermischen  
und servieren.

## **Brotsalat FATTUSCH**

Zutaten:

1 bis 1 1/2 Fladenbrote  
Saft von 1 Zitrone  
1/2 Kopfsalat  
1 Gurke  
2 große Tomaten  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen, mit Salz zerdrückt  
1/4 Tasse Olivenöl  
Koriander‘ Petersilie und Pfefferminzblätter

Fladenbrot ( Arabisches Brot ) rösten ( toasten ) und

Zerkleinern, in eine große Schüssel geben. Gurke, Tomaten und Zwiebel schälen und klein  
schneiden,

zu dem Brot geben. Salatkopf, Koriander, Petersilie und Pfefferminzblätter zerkleinern.

Salatsoße herstellen: Salatblätter und Soße über die restlichen Zutaten geben und gut  
durchmischen.

## **Gurkensalat mit Frischkäse SALATA KHIAR WJEBNA**

Zutaten:

250g Käse ( Frischkäse, z.B. Philadelphia)  
Saft von 1 Zitrone  
1 Zwiebel  
1 Gurke  
3 Esslöffel Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Gurke und Zwiebel schälen und zerkleinern.

Käse in eine Schüssel geben, mit etwas Wasser be-träufeln, mit einer Gabel zerkrümeln, Zitronensaft, Öl, Zwiebel und Gurke dazugeben, gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Kichererbsenpaste Hommos Biltahina**

Zutaten:

300 g Kichererbsen  
3 Knoblauchzehen  
Saft von 2 Zitronen  
150 ml Sesamölpaste ( Tahine)  
Salz

Garnieren: Paprikapulver, Kichererbsen

Kichererbsen über Nacht einweichen ( mit kaltem Wasser bedeckt).

Kichererbsen kochen, bis sie sehr weich sind (ca. 1Std.). Wasser abgießen und einige Erbsen beiseite legen. Die gekochten Erbsen mit einer Küchenmaschine pürieren oder durch den Fleischwolf geben

Knoblauchzehen mit Salz im Mörser zerdrücken.

Zitronensaft zu der Sesamölpaste ( Tahina) geben und mischen ( mit dem Mixer ) Knoblauch dazugeben gut vermischen, das Ganze muss flüssig werden, evtl. etwas Wasser dazugeben, abschmecken

Die fertige Soße über die Kichererbsen gießen und gut mixen.

In einen tiefen Teller geben und glätten.

In der Mitte und an den Seiten mit einigen Erbsen und Paprikapulver garnieren.

Homos bi Eltahine wird mit arabischem Brot gegessen.

Beilage: Eingelegte Gurken

## **Auberginen Püree mit Sesamölpaste Batinjan Mutabal-Baba Ghannouj**

Zutaten:

150 g Sesamölpaste (Tahina)  
1 große Aubergine  
3 Knoblauchzehen  
Saft von 2 bis 3 Zitronen  
1/2 Teel. Kümmel nach Belieben  
1/2 Bund Petersilie (oder 2 Eßl. getrocknete Petersilie)

Die Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken und in eine Schüssel geben, Sesamöl dazugeben, Zitronensaft dazugeben. Falls möglich, die Auberginen auf einem Grill backen oder mit Alufolie gut umhüllen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten garen. Schale abschaben und Aubergine mit einer Gabel zerkleinern, die fertige Soße dazugeben, mixen und abschmecken, in einen tiefen Teller geben, mit Oliven, Tomatenstücken und Olivenöl garnieren. Falls möglich, Granatapfelkerne dazugeben.

## **Kartoffeln mit Koriander Batata bil Kuzbara**

Zutaten:

500 g Kartoffeln, schälen, waschen, in Streifen schneiden und würfeln  
1 Bund Koriander. Blätter waschen und hacken  
3 Knoblauchzehen, mit Salz zerdrücken  
Zitronensaft  
Öl  
Salz und Pfeffer

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln dazugeben und goldbraun braten, aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Das überschüssige Öl aus der Pfanne entfernen, Koriander, Knoblauchpaste und Pfeffer dazugeben und 2 bis 3 Minuten dünsten, Kartoffeln untermengen, kurz umrühren, in eine Schale geben, mit Zitronensaft abschmecken, kalt mit Fladenbrot servieren.