



Anissa Helou



DAS LEBEN EIN
FEST



Das Kochbuch
der islamischen Welt

atVERLAG



INHALT

EINLEITUNG

8

BROT

14

DAS GANZE TIER

104

**REIS, GETREIDE, PASTA,
HÜLSENFRÜCHTE**

208

DAS MEER

322

GEWÜRZE UND GEWÜRZPASTEN

368

FRISCHES GEMÜSE

388

SÜSSE LECKEREIEN

452

DANK 522

GLOSSAR 526

REGISTER 532

EINLEITUNG

Der Islam entstand Anfang des 7. Jahrhunderts in einer besonders harten Zeit. Um 610 n. Chr. empfing der Prophet Mohammed in Mekka in Saudi-Arabien durch den Erzengel Gabriel göttliche Offenbarungen. Doch erst das Jahr 622 n. Chr. bzw. das Jahr 1 der Hidschra, des Exils, verzeichnet der islamische Kalender als offiziellen Beginn des Islam. Nach einer Auseinandersetzung mit seinem Stamm floh der Prophet Mohammed damals aus Mekka in die Stadt Yathrib, die heute unter dem Namen Medina bekannt ist. Medina war und ist noch immer eine Oase in der Wüste. Dort gab es zwar Wasser, aber keine große Auswahl an Lebensmitteln. Die Ernährung beschränkte sich vor allem auf Datteln von den Palmen, die in der Oase wuchsen, auf Fleisch und Milchprodukte von den Schafen, Kamelen und Ziegen, die die Menschen hielten, und auf Brot aus Getreide, das sie selbst anbauten oder über Handelskarawanen aus den fruchtbaren Ländern der Levante und darüber hinaus importierten. Als Lieblingsgericht des Propheten gilt Tharid: trockenes Brot, belegt mit einem Eintopf aus Fleisch und Gemüse, das heute noch in verschiedenen Variationen und unter verschiedenen Namen im ganzen Nahen Osten und in Nordafrika zubereitet wird. Selbst in Indonesien werden bestimmte Currys auf Roti serviert.

Die Araber betrieben von jeher einen regen Handel. Sie kontrollierten einträgliche Handelsrouten entlang der Seidenstraße. In der Frühzeit des Islams verbreiteten sie ihre Religion nicht nur durch kriegerische Eroberungen, sondern auch durch die friedliche Bekehrung der Menschen, mit denen sie Handel trieben. Zu ihren Waren gehörten Gewürze und trockene Zutaten wie Reis und Hülsenfrüchte. Dass sie mit frischen Lebensmitteln handelten, ist aufgrund der langen Wege der Kamelkarawanen durch die Wüste unwahrscheinlich.

Auch heute noch erstreckt sich die muslimische Welt, deren Rezepte dieses Buch enthält, entlang des Bogens, dem der Weg der Ausbreitung des Islams folgte: von Marokko, Algerien, Tunesien und Ägypten über Afghanistan, Bangladesch, Pakistan und Indien bis hin zur chinesischen Provinz Xinjiang und nach Usbekistan in Zentralasien. Dazwischen liegen der Libanon, Syrien, Palästina, Jordanien, die Türkei und der Iran, die Vereinigten Arabischen Emirate, Oman, Saudi-Arabien und Katar am Persischen Golf. An den Rändern befinden sich Staaten, in denen die Einflüsse weniger klar zutage treten, etwa Sansibar, Somalia, Senegal, Nigeria, Malaysia und Indonesien, das bevölkerungsreichste muslimische Land der Welt.

Nach dem Tod des Propheten Mohammed im Jahr 632 errichteten die Raschidun (die Rechtgeleiteten) ein Kalifat mit der Hauptstadt Medina. Sie brachten den Islam in die Levante und nach Nordafrika, nach Persien, Afghanistan und in den Irak; aber erst, als die Omajaden eine eigene Dynastie gründeten (661–750 n. Chr.) und die Hauptstadt nach Damaskus in Syrien verlegten, begann für die Muslime ein Leben in Herrlichkeit. Da sie nun leichteren Zugang zu einer größeren Vielfalt an Lebensmitteln hatten, konnten sie ihr kulinarisches Repertoire erweitern. Der Obstanbau rund um Damaskus ist im ganzen Nahen Osten und darüber hinaus berühmt, ebenso die Pistazien- und Olivenhaine in der Umgebung von Aleppo. Die Muslime eigneten sich das kulinarische Wissen der Einheimischen an, über die sie herrschten, und integrierten es in ihre Küchentradition.

Die Omajaden setzten die islamischen Eroberungen im Westen bis zur Iberischen Halbinsel fort und im Osten bis nach Zentralasien und schufen so ein gewaltiges zusammenhängendes Imperium. Aber erst als unter dem Kalifat der Abbasiden (750–1258 und

1261–1517) die Hauptstadt nach Bagdad verlegt wurde, entwickelte sich eine reichhaltige kulinarische Tradition. Essen wurde ein wichtiger Bestandteil der abbasidischen Kultur. Die abbasidischen Kalifen bevorzugten persische Köche, die neues kulinarisches Wissen mitbrachten – die Perser hatten damals bereits prunkvolle Fürstenhöfe und eine reiche Küchentradition. Im 10. Jahrhundert verfasste ein Schreiber namens Abu Muhammad ibn Saiyar das erste arabische Kochbuch, *Kitab al-Tabikh* (Das Buch vom Kochen). Es enthielt eine Sammlung von Rezepten vom Bagdader Hof des 9. Jahrhunderts. Der Schreiber selbst stammte aus altem muslimischem Adel und trug die Rezepte aus den persönlichen Sammlungen einzelner Kalifen zusammen, zum Beispiel von al-Mahdi, der 785 n. Chr. starb, und von al-Mutawakkil, gestorben 861 n. Chr.

Viele Gerichte, die man heute typischerweise mit der arabischen, persischen oder nordafrikanischen Küche in Verbindung bringt, etwa Hummus, Taboulé, Kibbeh, Baklava, Pilaw oder Couscous, sind in diesem ersten arabischen Kochbuch nicht enthalten. Einige Gerichte aus dieser Zeit aber werden auch heute noch zubereitet, wenn auch etwas anders als damals und unter anderem Namen, zum Beispiel ein *Hariisah* genannter Eintopf aus Fleisch und Getreide oder *Qataa'if*, Pfannkuchen, mit Nüssen gefüllt und in Sirup getaucht. Auch der reichliche Einsatz von Kräutern war bereits im Mittelalter üblich.

Unter den Abbasiden entstanden mehrere eigenständige Kalifate, etwa das der Fatimiden im Maghreb und in Ägypten oder das der Seldschuken in der Türkei. Diese entwickelten jeweils eine eigene Küche auf der Grundlage der lokalen Zutaten und Zubereitungsweisen, blieben aber in der persischen Küchentradition verwurzelt. Während der Herrschaft der Abbasiden entstand auch die mystische Strömung des Sufismus, in deren Bruderschaften der Dienst in der Küche eine besondere Rolle auf dem Weg der spirituellen Entwicklung spielt.

Im folgenden muslimischen Großreich der Osmanen (1299–1922/1923) mit Istanbul als Hauptstadt kamen neue kulinarische Einflüsse hinzu; so gehörten die osmanischen Köche auch zu den ersten, die Zutaten aus der Neuen Welt verwendeten. Sie ließen sich von

den verschiedenen Regionalküchen des Großreiches inspirieren und verfeinerten diese Einflüsse in den Küchen des Topkapi-Palastes in Istanbul, wo Hunderte von Köchen für bis zu viertausend Menschen kochten. Die Köche waren jeweils für bestimmte Spezialitäten zuständig und arbeiteten teilweise auch in separaten Küchen, zum Beispiel jene für Süßspeisen. Zur Prüfung ihrer Eignung mussten die Köche zeigen, dass sie Reis kochen konnten – eine einfache Aufgabe, die aber ihre Fähigkeiten gut erkennen ließ. Rezepte der Palastküche sickerten schließlich zum einfachen Volk durch, wenn im Ramadan Essen aus dem Palast an die Armen verteilt wurde, oder auch über die Küche in den Yalis, den Sommerresidenzen, der Paschas.

Die letzte große muslimische Dynastie waren die Moguln, deren Reich sich auf dem Höhepunkt ihrer Herrschaft im 17. Jahrhundert über große Teile des indischen Subkontinents und Afghanistan erstreckte. Die Mogulkaiser gehörten zur Dynastie der Timuriden, die von Dschingis Khan und Timur abstammten. Vor allem Ersterer war berühmt für seine gnadenlosen Eroberungszüge, bei denen die besiegten Städte, darunter Damaskus und Bagdad, zerstört und viele Bewohner getötet wurden. Dennoch begründeten die Moguln auf der Grundlage des persischen Erbes eine hoch entwickelte Kultur, was sich in Kunst und Literatur, aber auch in der Küche niederschlug. Für diese eigneten sie sich regionale Zutaten und Techniken an und verwendeten eine beeindruckende Menge von Gewürzen, die fast immer vor Gebrauch geröstet wurden.

Die Rezepte, die ich in dieses Buch aufgenommen habe, stammen überwiegend aus den Ländern dieser drei großen kulinarischen Traditionen. Es sind über dreihundert Rezepte, aber trotz dieser großen Zahl musste ich die Auswahl auf Klassiker und einige persönliche Lieblingsrezepte beschränken. Die Kapiteileinteilung folgt den für die islamische Küche wesentlichen Zutaten oder Lebensmittelgruppen. Die zwei umfangreichsten Kapitel befassen sich mit den beiden Hauptnahrungsmitteln der islamischen Welt – Brot und Reis.

BROT



Vom »täglichen Brot« zu sprechen mag ein Klischee sein, trotzdem trifft der Begriff in den drei großen abrahamitischen Religionen zu. Im Islam gilt das Brot als besonders heilig: Es wird als Sünde angesehen, Brot auf den Boden fallen zu lassen; wenn das doch einmal vorkommt, wird es sofort wieder aufgehoben und Gott um Vergebung gebeten, dass das Brot entweicht wurde.

Brot ist das Grundnahrungsmittel in allen muslimischen Ländern, mit Ausnahme von Südostasien und der Golfregion, wo Reis dessen Rolle übernimmt. Das Brot der muslimischen Welt ist in der Regel Fladenbrot, und meist wird es im Tonofen gebacken, der *Tannur* (Syrien), *Tandir* (Türkei), *Tandur* (Indien und Pakistan) oder *Tonur* (Zentralasien) heißt. Diese Art Ofen wurde erstmals vor 3700 Jahren auf sumerischen Keilschrifttafeln erwähnt, die Jean Bottéro in seinem Buch *La Vieille Cuisine du Monde* entzifferte. Dort ist von *Tinuru* die Rede, einem tiefen zylindrischen Ofen, der stark an den *Tannur* von heute erinnert.

Ein *Tannur* kann gemauert, aus Lehm oder Ton geformt, ober- oder unterirdisch gebaut werden. Die Form unterscheidet sich leicht von Land zu Land,

aber das Prinzip ist das gleiche: Am Boden wird in einer breiten Vertiefung das Feuer entfacht, um die Wände des Ofens zu erhitzen. Wenn diese glühend heiß sind, klatscht der Bäcker Teigscheiben an die Wände. Ist das Brot fertig, was nur Sekunden dauert, werden die gebackenen Teigfladen mit einem langen Metallhaken von der Ofenwand gelöst, mit einem Spatel gegen den Haken gedrückt und aus dem Ofen gezogen. Der *Tannur* ist die am weitesten verbreitete Ofenform, vor allem in Indien und Pakistan. Dort sieht man sie oft an den Ständen der Straßenverkäufer, die darin ihr Naan oder Sheermal backen. Erst bei den Griechen kam der frei stehende Backofen mit Tür in Gebrauch. Diese Form wird auch in vielen Teilen der islamischen Welt verwendet, insbesondere um Pita zu backen, die man in Ägypten auch *Aysch* nennt. Eine andere Möglichkeit, Fladenbrote zu backen, ist auf dem *Sac*, einer konkaven oder flachen Metallplatte, die früher mit Holz, heute aber meist mit Gas beheizt wird. Auch viele *Tannur*-Öfen werden inzwischen mit Gas betrieben.

Weizen wurde erstmals vor etwa zwölftausend Jahren in der südlichen Levante angebaut, in der Region,

die man auch den fruchtbaren Halbmond nennt. Treibmittel wurden angeblich erstmals in Ägypten entdeckt, ursprünglich wohl natürliche Hefesporen aus Brauereien. Nachdem die Menschen bemerkt hatten, dass gesäuerte Brote leichter und schmackhafter waren als ungesäuerte, verbreitete sich die Methode, ein Stück eines reifen Teigs mit dem neu angesetzten zu mischen. So macht man es auch noch heute in vielen Teilen der islamischen Welt.

Zum Formen der Brote gibt es sehr schlichte Techniken, aber auch andere, die Geschick erfordern, zum Beispiel die von Ägypten über die Türkei bis nach Indonesien übliche Methode, eine Teigscheibe in einer kreisförmigen Bewegung zu dehnen, bis sie rund und nur noch hauchdünn ist. Dann wird sie auf die Arbeitsfläche geklatscht, weiter gedehnt und schließlich zu verschiedenen einfachen oder gefüllten, herzhaften oder süßen geschichteten Speisen geformt. Andere Techniken, zum Beispiel das Ausrollen von Yufka mit einem langen Nudelholz und das schnelle Backen von einer Seite auf einer heißen Platte, sind nur in einem Land üblich, in diesem Fall in der Türkei.

In fast allen muslimischen Ländern, wo Brot das Grundnahrungsmittel ist, wird es anstelle von Besteck benutzt, um das Essen aufzulöffeln, oder es wird als stärkehaltige Unterlage für Eintöpfe oder Currys auf den Teller gelegt, auch zur Abwechslung anstelle von Reis.

In diesem Kapitel stelle ich Rezepte für viele verschiedene Brotsorten vor, außerdem Rezepte für gefüllte und belegte Brote und solche für typisch muslimische Gerichte, in denen Brot eine entscheidende Zutat ist, zum Beispiel Tharid (Seite 99), das Lieblingsgericht des Propheten, und Fattah (Seite 92–96). Hier zunächst noch ein praktischer Tipp, der Ihnen das Backen erleichtern wird: Lassen Sie den Teig immer zwischen dem ersten und dem zweiten Mal Kneten ruhen. Das fördert die Hydratation, die von professionellen Bäckern als Autolyse bezeichnet wird. In kommerziellen Bäckereien dauert die Autolyse länger und geschieht, bevor die Hefe hinzugefügt wird. Ich empfehle eine Variante für den Hausgebrauch, bei der der Teig für kurze Zeit ruhen kann. So erhalten sie einen geschmeidigen, elastischen Teig, ohne allzu viel kneten zu müssen.



JEMENTISCHES BROT

BINT EL-SAHN



JEMEN

Wird dieses leicht süße Brot als ein großer Laib gebacken, heißt es *Bint el-sahn*, arabisch für »die Tochter des Tellers«; wird es in einzelnen kleinen Quadraten gebacken, nennt man es *M'lawwah* (siehe Variation). Das Brot wird in einer runden Form gebacken. Servieren Sie es mit hartgekochten Eiern und *Z'houg* (Seite 383) als Snack oder mit Honig oder Marmelade zum Frühstück.

FÜR 8 PERSONEN

360 g Mehl, zusätzlich etwas zum Kneten und Ausrollen

½ TL Trockenhefe

¾ TL feines Meersalz

2 Bio-Eier

90 g Butter, geschmolzen, zusätzlich etwas zum Fetten

1 Eigelb, mit 1 TL Wasser verrührt

1 EL Schwarzkümmel

1. Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen und in der Mitte eine Vertiefung drücken. Die Eier und 30 g geschmolzene Butter hineingeben und mit den Fingern vermengen. Nach und nach 60 ml Wasser dazugießen und einarbeiten.
2. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und 3 Minuten kneten. Zu einer Kugel formen, die Schüssel über den Teig stülpen und 15 Minuten ruhen lassen. Nochmals 3 Minuten kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. In 8 gleich große Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel rollen. Die Kugeln auf einem bemehlten Blech oder der bemehlten Arbeitsfläche aufreihen. Mit einem feuchten Geschirrtuch zudecken und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine beschichtete runde Backform von etwa 13 cm Durchmesser mit geschmolzener Butter einfetten. Die restlichen 60 g geschmolzene Butter zum Einschichten des Teigs bereithalten.
4. Eine Teigkugel auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit Mehl bestäuben und so dünn wie möglich zu einer Scheibe von 28 cm Durchmesser ausrollen. Diese wenden und leicht mit Mehl bestäuben, falls sie anhängt. In die gefettete Backform legen und vorsichtig mit geschmolzener Butter bestreichen. Die restlichen Teigkugeln ebenso ausrollen, in die Form stapeln und jeweils mit geschmolzener Butter bestreichen; die oberste Schicht nicht mit Butter, sondern mit der Eigelbmischung bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen.
5. Im Ofen 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

M'LAWWAH Für einzelne kleine Brote eine Teigkugel zu einem großen ½ cm dicken Kreis ausrollen. Mit geschmolzener Butter bestreichen, dann zu einem langen Rechteck und anschließend zum Quadrat falten, sodass 9 Schichten entstehen. Das Quadrat mit der Hand flach drücken, beide Seiten des Teigs mit geschmolzener Butter bestreichen und in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten pro Seite backen, bis es rundum goldbraun ist.



ARABISCHER FLEISCH-GEMÜSE-EINTOPF AUF KNUSPRIGEM BROT

THARID

KATAR | VEREINIGTE ARABISCHE EMIRATE | BAHRAIN

Tharid ist die am Persischen Golf übliche Variante des levantinischen *Fatteh*, die viel mehr Brot enthält und mit einem herzhaften Fleisch-Gemüse-Eintopf belegt ist. Es gilt als Lieblingsgericht des Propheten Mohammed und ist im Ramadan ein unverzichtbarer Teil des Iftar, des Fastenbrechens. Während bei *Fatteh* Brot und die übrigen Zutaten sich in etwa die Waage halten, ist das Brot bei *Tharid* ein Hauptbestandteil. In der Golfregion wird für diesen Zweck *Regag* verwendet (Seite 30), das bei uns allerdings kaum zu bekommen ist. Ersatzweise kann man *Markouk*- oder sehr dünnes *Lavash*-Brot rösten, bis es sehr knusprig ist, und es dann in Stücke brechen. Sowohl *Markouk* als auch *Lavash* brauchen mehr Flüssigkeit, um weich zu werden, achten Sie also darauf, dass Sie genug Brühe zum Brot geben, bevor Sie es mit Fleisch und Gemüse belegen. Die Garzeit und die nötige Menge Wasser richten sich nach dem Fleisch, das Sie verwenden. Ich habe *Tharid* auch schon mit Schafffleisch zubereitet, das länger brauchte, um zart zu werden.

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

2 kg Lammshulter oder -keule ohne Knochen oder Nacken (siehe Hinweis)
60 g Fettnetz, gehackt
2 große Tomaten (400 g)
10 cm frischer Ingwer, geschält, in Stücke geschnitten

2 Knoblauchzehen, geschält
1 Zwiebel, geschält, geviertelt
2 EL Tomatenmark
4 schwarze getrocknete Limetten, an mehreren Stellen eingestochen
2 Lorbeerblätter
2 getrocknete Chilischoten

2 EL B'zar (Arabische Gewürzmischung, Seite 380)
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL fein gemahlener schwarzer Pfeffer
¼ TL gemahlener Kardamom
¼ TL Nelken
18 junge Karotten

18 kleine Kartoffeln
18 junge Zucchini
8 Regag-Brotfladen (oder 2–3 andere Fladenbrote, siehe Einleitung), knusprig geröstet, aber noch nicht braun

1. Das Fleisch, das Fettnetz und 2½ Liter Wasser in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Brühe abgießen und die gleiche Menge frisches Wasser über das Fleisch gießen. Das gibt der Brühe einen reinen Geschmack.
2. Tomaten, Ingwer, Knoblauch und Zwiebel in der Küchenmaschine (Blitzhacker) ganz glatt pürieren.

SHANKLISH-SALAT

SALATET SHANKLISH



LIBANON | SYRIEN

Dieser Salat ist eins meiner liebsten Mezze-Gerichte, aber Sie brauchen wirklich guten *Shanklish*, damit er schmeckt – machen Sie ihn im Zweifelsfall selbst, oder suchen Sie nach einem kleinen handwerklichen Produzenten, der ihn noch in guter Qualität selbst herstellt. Im sonnigen Sizilien, wo ich heute lebe, mache ich meinen *Shanklish* selbst; dort habe ich auch eine Terrasse, wo ich den Käse trocknen lassen kann. Es ist relativ zeitaufwendig, und ich muss den Käse zum Schutz vor den Vögeln mit einem Sehtuch abdecken, aber die Mühe lohnt sich.

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

1 Kugel Shanklish (200 g), zerkrümelt

2 schnittfeste Tomaten, entkernt, in kleine Würfel geschnitten

1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

2–3 Zweige frischer Thymian, Blätter abgezupft, nach Wunsch

60 ml natives Olivenöl extra, zusätzlich etwas zum Servieren

Pitabrot (Seite 18) zum Servieren



Alle Zutaten außer dem Pitabrot in eine Schüssel geben und gut mischen. In eine Salatschüssel umfüllen und mit zusätzlichem Olivenöl beträufelt servieren. Dazu Pitabrot reichen.



DATTEL-KARAMELL

RANGINA



KATAR

Dies ist eigentlich ein iranisches Dessert namens *Ranginak* (was »farbenfroh« bedeutet) und sich auf die Garnitur aus Pistazien- und Mandelsplittern bezieht. Das folgende Rezept stammt von meiner Freundin Aisha al-Tamimi, Katars berühmtester Starköchin. Sie variiert die Zubereitung dieser Süßspeise, macht sie manchmal so wie beschrieben oder macht bei anderen Gelegenheiten die Füllung der Datteln etwas dicker, verdünnt dann den Rest mit geschmolzener Butter und beträufelt damit die Datteln. Sie verwendet frische Datteln, im Iran dagegen nimmt man eigene Sorten, die dunkler und weicher und sehr viel reifer sind. Ich mag beide Versionen. *Rangina* mit frischen Datteln bietet einen schönen Kontrast zwischen den knackigen Früchten und der schmelzend weichen Füllung. Frische Datteln haben im Spätsommer bis Frühherbst Saison. Für den Rest des Jahres können Sie iranische Datteln verwenden und nach der traditionellen Methode die Mehl-Butter-Mischung über und zwischen die Datteln gießen, wie im unten stehenden Rezept. Servieren Sie dazu schwarzen oder Pfefferminztee, arabischen oder türkischen Kaffee oder ein anderes Getränk Ihrer Wahl.

FÜR 6 BIS 8 PERSONEN

100 g Walnusshälften,
der Länge nach halbiert
1 EL Mandelstifte
450 g iranische oder
Barhi-Datteln
250 g Mehl
250 g Butter, geschmolzen
1 EL Pistazienstifte

1. Die Walnüsse und die Mandeln jeweils separat in einer Pfanne ohne Fett oder auf zwei separaten Blechen im 220 Grad heißen Ofen 4 bis 5 Minuten rösten. Die Mandeln nach 3 Minuten kontrollieren, ob sie nicht zu schnell bräunen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Die Datteln sorgfältig entsteinen und vorsichtig jeweils eine viertel Walnuss hineindrücken. Die Datteln wieder zusammendrücken und auf einer tiefen Servierplatte anordnen, sodass noch etwas Abstand dazwischen bleibt.
3. Das Mehl in einer großen Pfanne unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Nach und nach die geschmolzene Butter einrühren, bis eine glatte Paste entsteht.
4. Die Mehl-Butter-Mischung über die Datteln gießen und darauf achten, dass auch die Zwischenräume damit ausgefüllt werden. Mit den Pistazienstiften und den gerösteten Mandeln bestreuen. Oder die Mehl-Butter-Mischung auf die Servierplatte gießen und die Datteln hineinsetzen wie auf dem Bild gegenüber. Fest werden lassen und zimmerwarm servieren.



REGISTER

A

Advieh (Gewürzmischung) 377
Afghanischer Reis mit Fadennudeln 252, 254
Afghanischer Sikh-Kebab 137
Ägyptische Ful Medammes 314
Ägyptische Linsensuppe 306
Ägyptischer Brotpudding 103
Ägyptischer fermentierter Fisch (Info) 345
Ägyptisches Fattah 95
Ägyptisches Muluchiya 422
Algerische Fischkühllein 344
Ananas
Indonesisches Krebscurry 336
Anis
Garam Masala 375
Krapfen 506
Aprikosen
Gebackener gefüllter Fisch 326
Iranisches gefülltes Lamm 110
Süße Suppe mit Nüssen, Trockenobst und Hülsenfrüchten 509
Trockenobst und Nüsse in Aprikosenleder 457
Arabische Gewürzmischungen 380, 381 (Desserts), 382 (Fisch)
Arabisch gewürzter Bratfisch 359
Arabische Pasta mit Fleisch und Gemüse 90
Arabische Pfannkuchen 31
Arabische Ravioli mit Fisch 360
Arabischer Chai 521
Arabischer Fleisch-Gemüse-Eintopf auf Brot 99
Arabischer Kaffee 519
Arabisches Dattelbrot 34
Arabisch-iranische Fischsauce (Info) 345
Aserbaidschanische Joghurtsuppe 207
Aserbaidschanischer herzhaft-süßer Reis 274
Auberginen
Arabische Pasta mit Fleisch und Gemüse 90

Aubergine in Tomatensauce 402
Aubergine mit Walnüssen und Knoblauch in Olivenöl 440
Auberginen-Joghurt-Aufstrich 205
Auberginen-Pide 73
Auberginen-Rührei-Dip 400
Der Herr aller gefüllten Gemüse 411
Dip von gegrillter Aubergine 404
Indische gebratene 433
Iranische eingelegte 436
Iranischer Lamm-Auberginen-Eintopf 176
Katarisches Huhn mit Reis 230
Kibbeh in Sumachsauce 146
Lamm-Tajine 160
Marokkanischer Salat mit gedämpfter Aubergine 403
Püree von gegrillten Auberginen mit Hackfleisch und Tomatensauce 194
Saudisches Auberginen-Fatteh 92
Senegalesischer Fischeintopf 363
Syrisches Fatteh 96
Augenbohnen
Nigerianische Frühstücksbratlinge 315
Awadhi Biryani 216
Awadhi-Hühnchen-Korma 164
Ayran 185

B

Baklava (Rollen) 462, 463
Balaleet
Klassisches 297
Umm Saeeds 298
Bangladeshi, Fischkopfrisotto 333
Bengalischer Gemüserisotto 246
Berber-Gewürzmischung 379
Berber-Pizzabrot 63
Biryani
Awadhi- 216
Emiratisches 222
Hyderabadi 214
Indonesisches Kebuli- 224

Kalkutta- 218
Langsam gegartes 212
Malabar-, mit Huhn 220

Biryani Masala

Indisches 376
Katarisches 376

Blumenkohl

Bengalischer Gemüserisotto 246
Blumenkohl in Tomatensauce 426
Indonesischer Gemüse-Eier-Salat 399

Bohnen, siehe auch Kichererbsen

Bengalischer Gemüserisotto 246
Cannellinibohnen mit Dill und Eiern 317
Couscous mit sieben Gemüsen 275
Eintopf mit Fleisch, Bohnen und Tomaten 311
Falafel 444

Ful Medammes ägyptische Art 314
Ful Medammes syrische Art 314
Indonesischer Gemüse-Eier-Salat 399
Iranischer Lammeintopf mit Kräutern 174

Linsensuppe mit Kichererbsen und Bohnen 310
Nigerianische Frühstücksbällchen 315
Reis mit Dicken Bohnen 258
Salat von frischen Favabohnen 430
Süße Suppe mit Nüssen, Trockenobst und Hülsenfrüchten 509

Böreks, türkische, mit Fleisch 74

Brot 16f.

Arabisches Dattelbrot 34
Geschichtetes Non aus Kaschgar 48
Indisches Fladenbrot 44
Iranisches Fladenbrot 23
Jemenitisches Brot 32
Marokkanisches Brot 25
M'lawwah 32
Naan 38
Nordafrikanisches Schichtbrot 29
Paratha 35

Pita 18
Regag 30
Sac 20
Sansibarisches Sesambrot 42
Schichtbrot (Info) 37
Senegalesische Brötchen 88
Sheermal 37
Tannur 21
Türkisches Fladenbrot 24
Usbekisches Fladenbrot 46
Brot in Gerichten
Ägyptischer Brotpudding 103
Ägyptisches Fattah 95
Arabische Pasta mit Fleisch und Gemüse 90

Arabischer Fleisch-Gemüse-Eintopf auf Brot 99
Brot des Harems 102
Kräuter-Röstbrot-Salat 396
Lammbraten in Joghurt auf Reis und Brot 191
Libanesisches Lamm-Fatteh 94
Mario Haddads Fattusch 405
Saudisches Auberginen-Fatteh 92
Saudisches Fleisch-Fatteh 93
Syrisches Fatteh 96

Brote und Pasteten mit Füllung oder Belag

Auberginen-Pide 73
Berber-Pizzabrot 63
Briouats mit Ei 54
Hackfleisch-Pide 72
Indisches Fleischbrot 83
Indonesisches Schichtbrot 80
Libanesisch-syrische Teigtaschen 66
Marokkanische Taubenpastete 51
Nordafrikanisches gefülltes Brot 78
Ramadan-Brot 58
Saudische Fleischpasteten 60
Südlibanesische Zatar-Pizza 56
Türkische Calzone 76
Türkische Fleisch-Böreks 74
Uigurische Frühlingzwiebel-Pfannkuchen 85
Bulgur 211
Bulgur-Pistazien-Kühllein 300
Bulgurrisotto mit Kichererbsen und Lamm 301
Fisch-Kibbeh 339

Getrocknete Kräutermischung mit Bulgur 373
Kibbeh aus dem Ofen 143
Kibbeh-Bällchen in Joghurt-Minz-Sauce 195
Kibbeh in Sumachsauce 146
Kibbeh-Bällchen mit Quitten in Granatapfelsauce 150
Linsen-Kibbeh 316
Syrisches Kibbeh vom Grill 149
Taboulé 392
Türkischer Bulgursalat 395
Weißes Taboulé 394

C

Calzone, türkische 76
Cashewnüsse
Karotten-Halwa 479
Syrisches H'risseh 468
Chai, arabischer/indischer 521
Chermoula 356
Chilischoten
Chili-Tomaten-Sambal 386, 387
Harissa 384
Indonesischer gebratener Fisch 342
Indonesischer Gemüse-Eier-Salat 399
Indonesisches Fischcurry 338
Jemenitisches Koriander-Chutney 383
Chutney, Koriander- 383
Cornes de Gazelle 465
Couscous 211
Herzhaft-süßer, mit Huhn 286
Libanesischer, mit Huhn 292
Marokkanischer, mit Seeteufel 288
Mit sieben Gemüsen 275
Süßer 285
Tunesischer Fischcouscous 290
Curry
Gemüsecurry 429
Indonesisches Fischcurry 338
Indonesisches Fischkopfcurry- 335
Pakistanisches Hühnchencurry 170
Indonesisches Krebscurry 336
Ziegencurry nach Aceh-Art 168

D

Datteln
Aserbaidschanischer herzhaft-süßer Reis 274
Dattelbrot 34
Dattel-Eiscreme 484
Dattel-Halwa 473
Dattel-Karamell 474
Dattellekse 482
Gebäck mit Dattelfüllung 480
Linsen-Polow 260
Ramadan-Brot 58
Ramadan-Dattellekse 469
Dattelsirup, Süß-pikanter Reis 241
Dill, Cannellinibohnen mit Eiern 317
Dips
Auberginen-Joghurt-Aufstrich 205
Dip von gegrillter Aubergine 404
Harissa 384
Hummus 446
Joghurt-Gurken- 206
Joghurt-Riesenknolauch- 206
Laban-Estragon- 202
Libanesische scharfe Tomaten-Salsa 449
Rührei-Auberginen- 400
Saudischer Muluchiya-dip 448
Saudische Salsa 443
Spinat-Joghurt-Aufstrich 201
Tahinidip 116
Tamarinden-Dip 116
Türkischer Tarator 351
Dough 185
Dukkah 382

E

Ei
Balaleet 297, 298
Briouats 54
Cannellinibohnen mit Dill 317
Indische Hackfleisch-Ei-Bällchen 132
Indonesischer Ei-Gemüse-Salat 399
Indonesischer gebratener Reis 272
Iranisches Kräuteromelett 414
Katarischer Festtagsreis mit Huhn 236
Marokkanische Taubenpastete 51
Rührei-Auberginen-Dip 400
Eintöpfe
Arabischer Fleisch-Gemüse-Eintopf auf Brot 99