



RITA HENSS

Safran und Kardamom

DIE ORIENTALISCHE GEWÜRZKÜCHE



THORBECKE

641.843

Inhalt

DIE WOHLGERÜCHE DES ORIENTS ... 6

GEWÜRZE UND REZEPTE ... 15

KARDAMOM (*Elettaria cardamomum*) ... 16

KARDAMOM-TEE ... 18

BAKLAVA Blätterteiggebäck aus der Türkei ... 18

LAMMHAXE mit Kardamom und Orange aus Algerien ... 21

MUHALLEBI - Arabischer Milchpudding ... 21

KORIANDER (*Coriandrum sativum*) ... 22

ZHOUG - Gewürzpaste aus dem Jemen ... 25

YAKHNIT EL SAMAK EL HARRAH - Libanesischer

Fischeintopf ... 25

MERMEZ - Ragout mit frischen Tomaten aus Tunesien ... 25

MALFUF MAHSHI - Gefüllter Kohl aus dem Libanon ... 26

BOUREK - Gefüllte Blätterteigrollen aus Algerien ... 29

KREUZKÜMMEL (*Cuminum cyminum*) ... 30

MUTABAL - Auberginencreme ... 32

MAROKKANISCHE MÖHREN ... 32

HUMOUS - Kichererbsenpaste ... 32

HARISSA - Scharfe nordafrikanische Gewürzpaste ... 33

FUL MEDAMIS - Ägyptisches Bohnengericht ... 36

KURKUMA (*Curcuma longa*) ... 38

HARIRA - Algerische Linsensuppe ... 40

MACHBOOS AL LAHAM - Lamm mit Reis aus Kuwait ... 43

AASCH E RESCHTEH - Persische Kräuternudeln ... 43

MAHLAB (*Prunus mahaleb*) ... 44

LIBANESISCHES BRATBROT ... 46

MAMOUL - Gefüllte Grießplätzchen ... 46

MINZE (*Menta*) ... 48

SHAKREEYEH - Lamm in Joghurt-Minz-Soße aus Syrien ... 50

DOLMA - Gefülltes Gemüse aus Ägypten ... 50

MÜCVER - Türkische Zucchini-puffer ... 50

TABOULE - Weizensalat mit Kräutern aus dem Maghreb ... 53

TUNESISCHER SALAT ... 53

MUSKAT (*Myristica fragrans*) ... 54

ISPANAKLI GÖZLEME - Anatolisches Fladenbrot mit

Spinatfüllung ... 58

ORIENTALISCHER KAFFEE ... 58

RAS EL-HANOUT - Gewürzmischung ... 59

NELKE (*Syzygium aromaticum*) ... 60

COUSCOUS MIT GEMÜSE UND LAMM ... 62

CHÄJ-E SHIR - Persischer Milchtee ... 62

KABSAH - Hähnchen mit Gemüsereis ... 65

KURABIYE - Orientalisches Mandelgebäck aus der Türkei ... 65

PIMENT (*Pimenta dioica*) ... 66

FALAFEL - Kichererbsenbällchen ... 68

CHICH TAOUK - Libanesische Hähnchenspieße ... 68

KUBBEH - Syrische Fleischbällchen ... 68

WARAH ENAB - Gefüllte Weinblätter aus Ägypten und dem

Libanon ... 71

PAPRIKA (*Capsicum annum*) ... 72

SCHLADA DIAL IBARBA - Rote Beete-Salat aus Marokko ... 76

GEMICI PILAVI - Fisch-Reis-Auflauf aus der Türkei ... 76

GHEIMEH BADEMDSCHAN - Gulasch mit Auberginen und

Kichererbsen, ein persisches Gericht ... 76

LAHMACUN - Türkische Pizza ... 77

BAHARAT - Orientalische Würzmischung ... 78

PFEFFER (*Piper nigrum*) ... 80

ISTANBULER FISCH-BÖREK aus der Türkei ... 84

COUSCOUS MIT FISCH aus Tunesien ... 85

FENCHELALAT NACH BERBERART aus Marokko ... 87

CHORBA - Lammfleischsuppe aus Algerien und Tunesien ... 87

SAFRAN (*Crocus sativus*) ... 88

MAHI-SEFID-E SCHEKAM-POR - Gefüllter Barsch

auf persische Art ... 92

ALBALOO POLO - Persischer Sauerkirsch-Reis ... 92

ZERDE - Reispudding aus Anatolien ... 95

LAMMTAJINE MIT APRIKOSEN aus Marokko ... 95

SUMACH (*Rhus coriaria*) ... 98

PERSISCHER GEMÜSETOPF ... 100

MUSAKHAN - Pitta-Brot mit Hühnerbrust aus Jordanien ... 100

PERSISCHER BUTTERREIS ... 100

ZATAR - Jordanische Gewürzmischung ... 103

SOBAN PIYAZI - Zwiebelsalat mit Sumach ... 103

ZIMT (*Cinnamomum zeylanicum*) ... 104

PASTILLA - Marokkanische Pastete ... 107

MAROKKANISCHES ZIMTBROT ... 107

CORNES DE GAZELLES - Marokkanische Mandelhörnchen ... 109

Glossar ... 110

Register ... 111

