

Vorspeise

Linsensuppe

1 Stange Lauch

1 Zwiebel

2 Möhren

1 Kartoffel

1 TL getr. Koriander

1 TL Kümmel

etwas Olivenöl

$\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ l kochendes Wasser

500 g Linsen

1 Pr rotes Paprikapulver

1 Pr Salz

1 Pr Pfeffer

1 Pr Ingwerpulver

$\frac{1}{2}$ TL Kräutermischung

etwas Muskatnus

1 Scheibe Zitrone

alles klein schneiden und mit
und
in
anbraten.

und
und

dazugeben. Ca $\frac{1}{2}$ Std. kochen und klein mixen.

1 TL getr. Koriander

2 Zehen Knoblauch

etwas Olivenöl

und
in

braten und über die Suppe streuen

$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander
einige Spritzer Zitronensaft

nach Geschmack

klein schneiden und ebenfalls darüber streuen
zum abschmecken



Hauptspeise

Reis mit Gemüse

1 kg Basmatireis
1 EL Salz
ca. 1/2 L lauwarmes Wasser

mit
in



ca. 1/2 Std. einweichen, Wasser abgießen, den Reis 2 – 3 mal waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zwiebel
2 Möhren
2 Dosen Mais (je 140 g)
salziger Butter
ca. 1/2 l kochendes Wasser

alles in kleine Würfelchen schneiden,
dazugeben und in
anbraten,
dazugeben, ebenfalls den eingeweichten Reis und ca.
20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Salz, Pfeffer, Kurkuma
Muskatnus

Mit
und
würzen.

Humus

ca. 500 g Tahina
1 große Dose Humus
1- 2 Zitronen
Knoblauch
Salz und Pfeffer
1 EL Kümmel
2-3 EL Yoghurt

auspressen
zerdrücken



alles zu einer glatten Creme verrühren

Tzatziki

800 g Yoghurt
2 Zehen Knoblauch
2 Gurken
getrocknete Minze
Salz
1 EL Zitrone
1 Eßl. Olivenöl

zerdrücken
raspeln



auspressen
alles zu einer glatten Creme verrühren

Hauptspeise

Antakly Kebab oder Halaby

etwas Olivenöl
ca. 2 kg Tomaten

die Auflaufform einölen
in Scheiben schneiden und die Auflaufform mit der
Hälfte der Tomaten auslegen (Boden und Rand)

2 Zwiebeln

in Scheiben schneiden, auf den Tomaten verteilen

1 kg Hackfleisch vom Rind
1 kg Hackfleisch vom Schaf
etwas Olivenöl
1- 2 EL Tomatenpaste
etwas Muskat
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
2 Tomaten
½ Bund Petersilie
3 – 4 Zehen Knoblauch



und
kleinschneiden
pressen, alles zu einem Teig verarbeiten, in der
Auflaufform verteilen.

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika

und
in Scheiben schneiden, auf dem Fleisch verteilen.
Die restlichen Tomatenscheiben verteilen.
Die Auflaufform in den Backofen schieben,
ca.1 Std. bei 200° braten, dann auf 175° zurückstellen

Motabal

3 frische Auberginen

im Backofen 1/2 Std. grillen,(zuerst 200 °, dann
schwächer stellen) anschließend schälen, mit dem
Kartoffelstampfer zerdrücken

ca. 400 g Tahina
2 Zehen Knoblauch
ca. 200 g Yoghurt
1 Tl. Salz

zerdrücken

alles mischen

rote Beete Salat

1 Paket gekochte rote Beete reiben, mit
frischer Koriander
2 EL Süsme (fester Quark)
1 Zehe Knoblauch
Salz und Pfeffer mischen.



Nachspeise

Kunafa

- 250 g Butter schmelzen. Mit
etwas Butter das Backblech einfetten.
- 800 g Kunafa auseinander teilen, mit
etwas Butter reiben, einen Teig kneten. Den $\frac{1}{2}$ Teig auf das
Backblech legen und andrücken.
- 2 Dosen Ricotta
1 Dose Mascarpone
1 EL Zucker mischen, auf dem Teig verteilen, den restlichen Teig
darüber verteilen.
- restliche Butter auf der Masse verteilen. Im Backofen 30 – 40 Min. bei
ca. 200 ° abbacken, bis es hellrosa aussieht. Nach
dem Backen in Stücke schneiden.
- etwas Zitrone
1 Glas Zucker
1 Glas Wasser aufkochen und abkühlen lassen, über dem
gebackenen Nachtisch verteilen.
- $\frac{1}{2}$ Zitrone

