

Fatteh bil Hummus (Kichererbsen-Fatteh) (فته)

Wir brauchen:

- geröstetes Fladenbrot/Öl zum Frittieren
- Kichererbsen
- cremiges Joghurt mit Knoblauch, Zitronensaft und etwas Sesampaste (Tahina) Zur veganen Variante kann das Joghurt weggelassen werden!
- Butter oder Ghee
- gerösteten Nüssen, Granatapfelkerne, Paprikapulver und optional Knoblauch



1. Das Fladenbrot mit einer Schere in ca. 3x3 cm große Stücke schneiden.
2. Im heißen Öl frittieren.
3. Joghurt mit Knoblauch, Zitronensaft und etwas Sesampaste (Tahina) verrühren.
4. Die Fladenbrotstücke in eine Schüssel geben, Joghurtcreme darauf verteilen. Mit Granatapfelkernen, Kichererbsen, gerösteten Nüssen und Paprikapulver bestreuen.



Sheikh al-Mahshi (كوسا بلين) - Kusa bi Laban)

Wir brauchen:

- Kleine Zucchini
- Hackfleisch (meist Rind oder Lamm)
- Butter oder Öl
- Pinienkerne
- Naturjoghurt
- Ei oder Stärke (zum Binden des Joghurts)
- Salz, Pfeffer, Gewürze (z. B. Zimt, Piment, Kreuzkümmel, Curcuma, Kardamomkapseln)
- Jasminreis



1. Die kleinen Zucchini aushöhlen.
2. Hackfleisch mit Butter oder Öl anbraten. Pinienkerne in einer anderen Pfanne kurz ohne Öl anrösten. Beides vermengen.
3. Diese Masse in die Zucchini füllen.
4. Im heißen Öl ca. 8 -10 Minuten frittieren.
5. Etwas Butter oder Öl in einer Pfanne zerlassen, 3-5 Kardamomkapseln und etwas Curcuma mitbraten. Wasser, Reis und Salz zugeben. 1x aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze dämpfen.
6. Joghurt mit einem Ei und einem EL Speisestärke verrühren und in einem Topf zum Kochen bringen, dabei ständig umrühren.
7. Zum Schluss werden die frittierten Zucchini noch für ein paar Minuten in einen Topf mit sehr heißem Wasser gelegt.
8. Zucchini, Joghurtsauce und Reis werden zusammen serviert.

