

# INHALT

—

04 Vorwort

36 Eingelegte Zitronen

39 Maisfalafel

40 Salată de icre (Rumänische  
Vorspeise)

42 Marokkanische Zigarren

## 12 *Frühstück & Snacks*

16 Haferflocken-Karotten-Müsli

18 Haferflocken-Kokos-Müsli

18 Haferflocken-Rote-Bete-Müsli

19 Sauerkirschkonfitüre

20 Bauernbrot (ohne Kneten)

22 Harissa

22 Grüne Tahina

23 Burikas

24 Mediterraner Labane

24 Neutraler Labane

26 Matbucha (Marokkanischer  
Tomatensalat)

27 Mirin-Ponzu-Creme

28 Ricotta

28 Challa (Schabbatbrot)

31 Kubaneh (Jemenitisches Brot)

32 Muhammara (Syrischer  
Paprika-Nuss-Aufstrich)

35 Burekas

52

## *Salate & Suppen*

57 Mango-Papaya-Salat

58 Bohnensalat mit Fenchel  
& Orangen

61 Feigen-Kaktusfrucht-Salat

62 Pulled-Chicken-Salat mit Bohnen

65 Asiatischer Salat mit Karotten-  
vinaigrette

66 Käferbohnenalat mit Flanksteak

68 Marokkanischer Artischocken-  
salat mit Harissa

69 Maschuscha (Israelischer  
Kichererbsensalat)

70 Mungobohnen-Curry-Suppe

74 Burned-Auberginen-Suppe

75 Favabohnen-Topinambur-Suppe

—  
10

- 133 Butternutkürbis-Kichererbsen-Schmorgericht
- 134 Gerstenrisotto mit Pilzen
- 136 Rinderschmorbraten (Hayas Liebling)
- 138 Gegrillter Oktopus mit Kartoffeln und Matbucha

## 82 *Hauptspeisen*

- 87 Oktopus (Klassische Zubereitung)
- 88 Oktopus-Ceviche
- 91 Koreanisches Crispy Chicken
- 92 Ossobuco asiatisch
- 95 Tscholent (Schabbatessen)
- 96 Persischer Reis mit Safranhuhn
- 98 Tunesisches Sandwich
- 100 Persische Krautrouladen
- 102 Lammschlegel in Weintrauben
- 105 Karamellierte Auberginen
- 106 Pulled-Beef-Sandwich
- 109 Kebab
- 110 Jakobsmuscheln mit Blumenkohlcreme und Curryöl
- 112 Makhni mit Paneer
- 118 Ofen-Süßkartoffeln mit Spinatsalat
- 121 Auberginen aus dem Ofen mit Tomatensalsa
- 122 Focaccia mit Hühnerspießen
- 125 Quinoa mit grünem Spargel und Schafskäse
- 126 Belugalinsen-„Mesabha“ mit Riesengarnelen
- 129 Polenta mit pochiertem Ei
- 130 NENIs Pizza mit Büffelmozzarella

## 148 *Desserts*

- 152 Karamellierte Ananas
- 155 French Toast mit Pflaumenchutney
- 156 Crème Caramel nach Samys Mutter
- 157 Chia-Pudding
- 159 Kunafeh
- 160 Quitten-Crumble
- 161 Peanutbutter-Fudge-Brownies
- 163 Pistaziensoufflé
- 164 Blumiger Couscous
- 167 Karotten-Ananas-Kuchen
- 168 Semifreddo-Schokotorte
- 171 Schokomousse-Baiser-Kugeln
- 172 Mozzarella-Grieß-Dessert
- 174 Glossar
- 186 Rezeptregister
- 193 Dank
- 194 Impressum