

Inhalt

Gewürze – Die Geheimnisse des Orients	6
Karottensalat mit Orangen und Pistazien	10
H'miss – Salat nach Berber-Art mit Paprika und Tomaten	11
Gersten-Couscous mit Sommergemüse	12
Salat mit Blumenkohl und Paprika	14
Kemia aus Kartoffeln und Kräutern	16
Würziger Salat aus gekochten Karotten	16
Ajlouk aus Zucchini	18
Salat aus Tomaten und Kichererbsen	19
Salat aus gebratenen Auberginen und Pinienkernen	20

Couscous-Gerichte

Couscous zubereiten	24
Couscous ohne Sauce	28
Couscous mit Tfaia	30
Couscous mit 7 Gemüsesorten	32
Couscous mit Veggie-Bällchen	34
Grüner Couscous mit Maakouda-Würfeln	36
Gemüsespieße mit Chermoula	38
Couscous mit Fenchel	40
Couscous-Bratlinge mit Auberginen-Mandel-Röllchen	42
Couscous mit Früchten und Mandelmilch	44
Knuspriger Blumenkohl-Couscous	46

Tajines

Ein paar Tipps vorab	50
Tajine mit zweierlei Bohnen und Tomaten	54
Tajine mit Zucchini, getrockneten Aprikosen und Mandeln	56
Tajine mit Kichererbsen und Spinat	58
Linsen mit Harissa	60
Tschoutschouka mit Ei	62
Tajine mit Fenchel, Erbsen und Orangen	64
Herbstliche Tajine	66
Tajine mit Süßkartoffeln, Blumenkohl und Pflaumen	68
Tajine mit Artischocken	70

Bezugsquellen	72
---------------	----