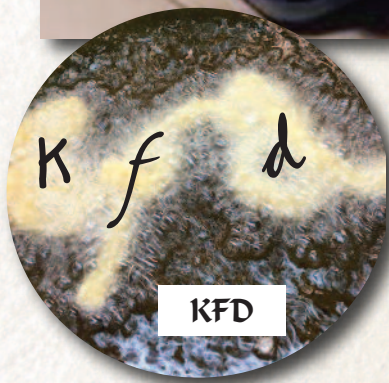


## Falafel



- 250 g Kichererbsen
- 50 g Petersilie
  - 1 Zwiebel fein hacken
  - 2 Knoblauchzehen
- 1 Teel. Backpulver
- 1 Teel. gem. Kümmel
- 1 Teel. Piment
- 2 ½ Teel. Salz

### Zubereitung

- Kirchererbsen über Nacht einweichen und pürieren.
- Alles miteinander vermengen.
- Kleine Häufchen in Rapsöl ausbacken.
- Es gibt auch extra Formen, um Falafel auszubacken.

## Mschabak – süßes Gebäck als Dessert-Variante



- 2 Gläser Hartweizengrieß
- 1 Glas Joghurt (nach Bedarf)
- 1 Glas Couscous (mittel)
- 1 Prise Salz
  - 1 gestrichener Teel. Trockenhefe oder
  - 1 Eckchen frische Hefe
- 3 Gläser lauwarmes Wasser

### Zubereitung

Alles verrühren und abgedeckt eine Stunde gehen lassen.  
Teig in einen Spritzbeutel geben und in heißem Rapsöl ausbacken.



# Orientalische Küchenspezialitäten

Frauen fremder Kulturen kochen mit  
kfd-Frauen ein außergewöhnliches Menü  
und bitten zu Tisch



Ägypten

Irak

Syrien



KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS

*leidenschaftlich  
glücken und leben*



## Gemischter Blattsalat mit arabischem Dressing



Blattsalate nach Jahreszeit

- ½ Zitrone (gepresst)
- 1 Eßl. Granatapfelsirup
- Salz
- gem. Kümmel
- Oliveneröl
- 1 Zwiebel

### Zubereitung

Eine Zwiebel feingehackt als separate Beilage.

Alles verrühren und über die gewaschenen Salatblätter geben.

## Humus



- 250 g Kichererbsen
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 1½ Eßl. Sesampaste (Tahini)
- ½ Zitrone (gepresst)
- ½ Teel. gem. Kümmel
- evtl. 2 -3 Eßl. Naturjoghurt  
(1,5 o. 3,5 % Fett)

### Zubereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen mit 1 Eßl. Salz weich kochen. Dann mit einem Pürierstab pürieren

Alles darunterheben und in eine Schale geben, glatt streichen und Muster einziehen und dann mit Olivenöl verzieren.

## Hähnchen Kabsa auf Reis



- |   |                            |               |
|---|----------------------------|---------------|
| 1 kg Hähnchen, in Stücke oder Hähnchenfilet     | abgerieben                 | evtl. Kurkuma |
| 50 ml Sonnenblumenöl                            | 4 Gewürznelken             |               |
| 10 EL Olivenöl                                  | 4 Körner Kardamom          |               |
| 2 m.gr. Zwiebeln gehackt                        | 3 Stangen Zimt             |               |
| 1 Dose Tomatenmark                              | Prise Salz und Pfeffer     |               |
| 2 Dosen Tomaten, geschält in Stücke geschnitten | 300 g Langkornreis         |               |
| 4 Knoblauchzehen, feingehackt                   | 300 g Kartoffeln           |               |
| 2 Möhren, geschält und gerieben                 | 300 g Erbsen, Tiefkühlware |               |
| etwas Orangenschale, unbehandelt,               | 50 g Mandeln, geschält     |               |
|   | 50 g Rosinen               |               |
|   | 50 g Pinienkerne           |               |
|   | 700 ml Wasser, warm        |               |

### Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Die gehackten Zwiebeln im Öl anschwitzen. Die Hähnchenstücke, das Tomatenmark, die Tomatenstücke und den Knoblauch dazugeben und ca. 5 Min. andünsten.

700 ml Wasser über die Hähnchenstücke gießen. Die Möhrenstücke, etwas geriebene Orangenschale, Kardamom, Zimt, Nelke, Salz und Pfeffer hinzufügen und bei mittlerer Temperatur ca. 20 - 25 Minuten kochen, bis das Hähnchen durch ist. Die Hähnchenstücke aus der Brühe nehmen und warmstellen.

Dann den Reis im Topf mit der Brühe kochen. Auf mittlerer Stufe ca. 35 - 40 Minuten kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist. Jede Sorte Reis reagiert unterschiedlich auf die Flüssigkeitsmenge, man muss etwas nach Gefühl beim Reis arbeiten und gut abschätzen können, wie viel Flüssigkeit der Reis braucht. Die Menge Wasser 700 ml zu den 500 g Reis kann variieren. Eventuell Wasser nachgießen, wenn der Reis nicht weich sein sollte.

Die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln in Öl rundum braun braten. Ebenso die Erbsen. Die Mandeln und Pinienkerne und Rosinen im Olivenöl goldbraun rösten. Auf einer großen Platte erst die Kartoffeln auflegen, darauf den Reis anrichten, die Erbsen darüber geben, die Hähnchenteile rundherum oder über den Reis legen. Mit Mandeln, Rosinen und Pinienkernen garnieren.