

Rezeptverzeichnis

Frühstück

Klassische Shakshuka	04
Vegane Shakshuka	05
Grüne Shakshuka	06
Goldener Milchreis	07
Quinoa-Porridge	08
Frühstücks-Mezze	09
Goldene Milch	10

Mezze/Beilagen

Fruchtige Linsensuppe	11
Scharfe Kürbissuppe	12
Kichererbsensuppe	13
Klassischer Hummus	14
Harissa-Hummus	15
Kürbis-Hummus	16
Baba Ganoush	17
Scharfer Datteldip	18
Protein Fladenbrot	19
Klassische Falafel	20
Zucchini-Falafel	21
Blumenkohl-Falafel	22
Zatar-Kürbis mit Tahin	23
Süß-Scharfe Karotten	24
Orientalische Aubergine	25
Warmer Spinat-Salat	26
Blumenkohl-Salat	27
Kräuter-Taboulé	28
Israelischer Linsensalat	29
Rote-Beete-Salat	30
Rote-Beete-Linsensalat	31
Kichererbsen-Linsensalat	32
Gurken-Tomaten-Salat	33
Fruchtiger Quinoa-Salat	34
Kürbis-Quinoa-Salat	35
Safran-Quinoa	36
Harissa-Couscous	37
Bulgursalat	38

Hauptgerichte

Hummus mit Ofengemüse	39
Hummus mit Wurzelgemüse	40
Harissa-Ofensüßkartoffel	41
Ofensüßkartoffel mit Rotkohl-Quinoa-Salat	42
Ofenblumenkohl mit Belugalinsen	43
Kurkuma-Blumenkohl mit Minzdip	44
Gebratener Rotkohl mit Kurkuma-Quinoa	45
Quinoabowl mit Kürbis und Roter Beete	46
Aubergine mit Quinoa-Kichererbsen-Salat	47

Fisch/Fleisch

Harissa-Garnelen	48
Israelische Rinderrouladen	49
Lammkofta	50
Hackfleisch-Pfanne mit Kichererbsen	51
Rindfleisch-Linsen-Pfanne	52
Hähnchen auf Hummus mit Gemüse	53

Desserts

Schoko-Baklava	54
Haselnussaufstrich	55
Orangen-Tahin-Kekse	56
Schokofudge	57
Karamell-Happen	58