



**Ein Streifzug durch 1001 Nacht – lassen Sie sich von den orientalischn- kulinarischen Genüssen überraschen!**

**Bulgursuppe**

**Falafel-Spieße mit CousCous**

**Fisch-Gemüse-Auflauf**

**Taboulé mit Schafkäse**

**CousCous-Bällchen mit Feigen-/Dattelfüllung**

**Tahina-Kuchen mit Halvas**

**Joghurt-Feigen-/Dattel-Cocktail**

Alle Rezepte gelten für 4 Personen.

Weitere Informationen/Rezepte: [www.al-amier.de](http://www.al-amier.de)

1. Auflage

Artikel-Nr. 38010

**RILA** Feinkost-Importe  
Spezialist für Ländersortimente  
32351 Stewede-Levern  
e-mail: [kontakt@rila.de](mailto:kontakt@rila.de)



Die **fettgedruckten** Zutaten finden Sie im arabisch-orientalischen Länderfeinkost-Regal unter der Marke **Al Amier**.  
Zusätzlich benötigte Produkte sind in normaler Schriftgröße aufgeführt.

## **Bulgursuppe**

### **Zutaten:**

4 Tomaten  
2 Zwiebeln  
4 EL Olivenöl  
100 g **Al Amier Bulgur**  
100 g **Al Amier rote Linsen**, geschält  
1 ½ l Gemüsebrühe  
½ 1 TL **Al Amier Harissa**  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Petersilie, gehackt

### **Zubereitung:**

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und würfeln. Zwiebeln fein hacken, in dem heißen Öl andünsten. Bulgur und Linsen waschen und zusammen mit den Tomatenwürfeln zu den Zwiebeln geben, mit der Brühe auffüllen. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Harissa und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreuen.  
Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.



## Falafel-Spieße mit CousCous

### Zutaten:

- 1 Pck. **Al Amier Falafel Mix**
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- Al Amier Zhoug-Gewürzzubereitung**
- 6 Holzspießchen
- 1 Pck. **Al Amier CousCous mit getrockneten Tomaten**

### *Zum Fritieren:*

Erdnußöl

### *Als Beilage:*

- 1 Glas **Al Amier Muhammara** (Paprika-Walnuß-Paste)
- 1 Glas **Al Amier Hommous** (Creme aus Kichererbsen und Sesam)

### **Zubereitung:**

Falafel Mix nach Packungsanleitung quellen lassen. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Das Hähnchenfilet in Würfel schneiden und mit der Gewürzzubereitung bestreuen. Das Öl erhitzen. Zwischenzeitlich abwechselnd das Fleisch und die Bällchen auf Holzspießchen stecken und goldbraun fritieren.

Inzwischen den **CousCous** nach Packungsanleitung zubereiten.

Muhammara und Hommous zu den Falafel-Spießen reichen. Dazu den gegarten CousCous servieren.

**TIPP:** Probieren Sie die Falafel-Spieße auch typisch arabisch mit Lammfleisch.



## **Fisch-Gemüse-Auflauf**

### **Zutaten:**

2 Zwiebeln  
4 Tomaten  
1 kleine Zucchini  
1 Stange Porree  
1 Dose **Al Amier Kichererbsen**  
4 EL Olivenöl  
¼ l Gemüsebrühe  
2 EL Zitronensaft  
1 EL **Al Amier Baharat-Gewürzmischung**  
600 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch)  
Salz, Pfeffer  
ca. 350 g **Al Amier CousCous**  
3-4 TL **Al Amier CousCous-Gewürzzubereitung**

### **Zubereitung:**

Zwiebeln würfeln, Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Zucchini und Porree in Streifen schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin zunächst die Zwiebeln glasig dünsten. Tomaten, Zucchini, Porree und Kichererbsen dazugeben, kurz mitdünsten. Gemüsebrühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Baharat-Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gesäuberten Fisch in Portionsstücke schneiden, salzen und pfeffern und in eine gefettete Auflaufform geben. Das Gemüse darüber verteilen. Ca. 30 Minuten bei 200 °C im Backofen backen.

Inzwischen den CousCous nach Packungsanleitung zubereiten – in das Kochwasser die CousCous-Gewürzzubereitung geben.



## **Taboulé mit Schafkäse**

### **Zutaten:**

1 Pck. **Al Amier Taboulé** (Fertigmischung CousCous-Salatmix)

je 1 rote und gelbe Paprika

½ Salatgurke

100 g Oliven ohne Kern

200 g Schafkäse

1 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

einige Blätter grünen Salat

Fladenbrot

### **Zubereitung:**

Taboulé nach Packungsanleitung zubereiten, abkühlen lassen. Inzwischen Paprika und Gurke in feine Streifen schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Schafkäse würfeln. Alle Zutaten mit dem Taboulé vermengen, mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken und 2-3 Stunden durchziehen lassen. Den Salat auf Blattsalat anrichten und mit Fladenbrot servieren.



## **CousCous-Bällchen mit Feigen-/Dattelfüllung**

(ergibt ca. 14-16 Stück)

### **Zutaten:**

500 ml Milch

250 g **Al Amier CousCous**

2 EL Rosinen

250 g Magerquark

1 reife Banane

½TL Zimt, gemahlen

½TL Koriander, gemahlen

1 Glas **Al Amier Ma'goun Tamr** (Dattelpaste)

oder **Al Amier Ma'goun Tien** (Feigenpaste)

flüssiger Honig

Pistazien

### **Zubereitung:**

Die Milch in einem Topf aufkochen, CousCous einrühren, aufkochen und quellen lassen. Die Rosinen in etwas Wasser kurz aufkochen und 10 Minuten stehen lassen. Den abgekühlten CousCous mit dem Quark, der zerdrückten Banane, den abgetropften Rosinen sowie den Gewürzen vermengen. Mit angefeuchteten Händen 14-16 Bällchen formen, dabei jeweils in die Mitte 1 TL Dattel- bzw. Feigenpaste geben.

In einem großen Topf Wasser mit ½TL Salz zum Kochen bringen, die Bällchen vorsichtig in die Flüssigkeit geben und auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten ziehen lassen. Bällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen. Nach Belieben mit Honig beträufeln und mit gehackten Pistazien bestreuen. Noch warm servieren.



## **Tahina-Kuchen mit Halvas**

### **Zutaten:**

75 g Butter  
100 g Zucker  
3 Eier  
1 Pck. Vanillezucker  
2 EL **Al Amier Tahina** (Sesampaste)  
150 g Mehl  
2 gestr. TL Backpulver

### *Für den Guß:*

100 ml Wasser  
5 EL flüssiger Honig  
2 EL Zucker  
1 Pck. **Al Amier Halvas mit Pistazien**

### **Zubereitung:**

Die weiche Butter zunächst mit dem Zucker und danach mit den Eiern, Vanillezucker und Tahina verrühren. Backpulver mit dem Mehl mischen und unterrühren. Teig in eine gefettete Springform füllen und 20 Minuten bei 175 °C backen.

Wasser, Honig und Zucker in einen Topf geben und 5 Minuten kochen lassen. Den noch heißen Kuchen mehrfach mit einem Holzstäbchen einstechen, den Sirup sofort darüber verteilen. Halvas fein hacken, auf den Kuchen streuen.



## **Joghurt-Feigen-/Dattel-Cocktail**

### **Zutaten:**

200 ml Milch

250 g Joghurt

50 g Sahne

1 EL Zitronensaft

2 EL flüssiger Honig

3 EL **Al Amier Ma'goun Tamr** (Dattelpaste) oder

**Al Amier Ma'goun Tien** (Feigenpaste)

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. In 4 Gläser füllen, mit Eiswürfeln servieren und nach Belieben mit Minze garnieren.

**bil-/hana wif' fifa!**

**Guten Appetit!**