

BAGHRIR

Nährwerte: 72,4 kcal, 14,6 g Kohlenhydrate, 0,2 g Fett, 2,8 g Eiweiß

Zubereitungszeit: 80 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Portionen: 10

Zutaten:

125 g feiner Weichweizengrieß
75 g Mehl
1 TL Zucker
½ TL Backpulver
1 TL Trockenhefe
1 Prise Salz
400 ml lauwarmes Wasser
etwas flüssige Butter oder Honig zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Geben Sie den Grieß, das Mehl, Salz und Backpulver in eine große Schüssel und verrühren Sie das Ganze. Verquirlen Sie das warme Wasser mit der Hefe und dem Zucker und fügen Sie das Gemisch der trockenen Zutaten hinzu. Sobald eine homogene Masse entstanden ist, decken Sie die Schüssel mit einem Tuch ab und lassen den Teig ca. 45 – 60 Minuten an einem warmen Ort gehen.
2. Geben Sie eine Portion von dem Teig in eine beschichtete Pfanne und achten Sie darauf, dass er die Bodenfläche ganz bedeckt. Drücken Sie den Teig dabei so flach wie möglich. Backen Sie das Gebäck so lange bis sich Blasen bilden und diese platzen. Anschließend nehmen Sie es heraus und backen den restlichen Teig genauso aus.

Tipp: Bestreichen Sie diese traditionellen tunesischen Crêpes entweder mit flüssiger Butter oder etwas Honig!

LABLABI

Nährwerte: 381,5 kcal, 35,0 g Kohlenhydrate, 17,1 g Fett, 16,9 g Eiweiß

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Portionen: 2

Zutaten:

1 kleine Dose Kichererbsen
2 große Brotscheiben vom Vortag
2 Eier, weichgekocht oder pochiert
2 Knoblauchzehen
1 Dose Thunfisch (in eigenem Saft)
etwas Olivenöl
etwas Zitronensaft
Tabel-Karouia
Kreuzkümmelpulver
1 kleines Glas Kapern
1 Handvoll Oliven
Harissapaste (siehe Rezept auf S.104)
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

1. Geben Sie die Kichererbsen mit dem Sud aus der Dose in einen Topf und fügen Sie 1 TL Tabel-Karouia und die geschälten Knoblauchzehen hinzu.
2. Lassen Sie das Gemisch einige Zeit köcheln. Würzen Sie noch mit Salz und Pfeffer und gießen Sie ab und zu etwas Wasser nach. Schlagen Sie die Eier dazu und lassen Sie sie stocken.
3. Gießen Sie den Thunfischsaft ab und legen Sie zwei Schalen mit Brot aus. Anschließend geben Sie das warme Kichererbsen-Gemisch darauf und verteilen die Eier auf beiden Portionen.
4. Zerkleinern Sie den Thunfisch mit einer Gabel und geben Sie ihn ebenfalls dazu.

5. Zum Schluss fügen Sie die abgetropften Kapern und die Oliven dazu und beträufeln das Ganze mit etwas Olivenöl.

Tipp: Ein deftiges Frühstück, das satt macht!

THUNFISCH-SANDWICH

Nährwerte: 321,5 kcal, 62,5 g Kohlenhydrate, 3,6 g Fett, 8,9 g Eiweiß

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 16

Zutaten:

1000 g Mehl

1 Hefewürfel

½ TL Zucker

50 ml Olivenöl

500 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft)

3 große gekochte Kartoffeln

1 Handvoll entsteinte schwarze Oliven

ein paar eingelegte Zitronenscheiben (siehe Rezept auf S. 102)

4 hartgekochte Eier

1 Salatgurke

4 Tomaten

Harissapaste

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

1. Geben Sie das Mehl und das Öl in eine Schüssel. Verquirlen Sie das Wasser, Zucker und Hefe und fügen Sie es zu den trockenen Zutaten hinzu. Kneten Sie daraus einen Teig, decken Sie die Schüssel mit einem Tuch ab und lassen Sie den Teig 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen.
2. Formen Sie ihn danach zu einer Rolle und bilden Sie daraus 16 Brötchen. Setzen Sie sie auf eine bemehlte Arbeitsfläche, lassen Sie sie noch 15 Minuten ruhen und frittieren Sie sie danach in heißem Öl.

3. Bereiten Sie in der Zwischenzeit den Belag vor. Lassen Sie den Fisch abtropfen, pellen und schneiden Sie die Eier sowie die Kartoffeln in kleine Würfel. Waschen und putzen Sie die Tomaten und die Gurke und schneiden Sie diese in Scheiben.
4. Lassen Sie die Brötchen hinterher etwas abkühlen, schneiden Sie sie der Länge nach ein und bestreichen Sie die Unterseite mit der Harissapaste. Belegen Sie die Sandwiches nun nach Ihrem Geschmack mit den restlichen Zutaten und würzen Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer.

Tipp: Sie können auch noch andere Zutaten hinzufügen. Erlaubt ist, was schmeckt!