

Irak

العراق

FRÜHSTÜCK: **KHUBZ** – Arabisches Fladenbrot mit Gemüse, Quark, Tomatenmark und Satah

فطور



Rezept für eine Person:

- 100 g Speisequark
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- Gemüse, z.B. 3 Tomaten, ½ Gurke, 5 Radieschen
- Olivenöl
- 10 Oliven
- Minze (getrocknet)
- 3 EL Satah (arab. Gewürzmischung)
- 1,5 EL Tomatenmark

Zutaten für Fladenbrot:

- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 60 ml Wasser
- 60 ml Milch
- 1 EL Rapsöl

Nährwertangaben (für Frühstück mit 100 g Fladenbrot): 4,5 BE | 5,5 KE | 703 kcal

غذائية قيمة

MITTAGESSEN: **KABSA BIL DAJAJ** – Arabisches Reisgericht mit Hähnchen

غداء



Rezept für eine Person:

- ½ Zwiebel
- 1 Tomate
- ½ Knoblauchzehe
- ½ getrocknete braune Limone
- ⅛ Packung Mandeln
- ⅛ Packung Pinienkerne
- 1 kleine Peperoni
- 125 g Reis
- 1 Prise Safran
- Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Kümmelpulver
- ½ Würfel Hühnerbrühe
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 250 g Hähnchen
- Olivenöl

Nährwertangaben: 8 BE | 9,6 KE | 1.245 kcal

غذائية قيمة

ABENDESSEN: **DOLMA** – gefüllte Weinblätter mit Hackfleisch und Reis

عشاء



Rezept für eine Person:

- 100 g eingelegte oder frische Weinblätter
- ½ kleine Zwiebel
- 60 g Hackfleisch vom Rind oder Kalb
- 50 g Reis
- 5 g Butter, Margarine oder Olivenöl
- ½ TL Tomatenmark
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ Tomate
- 125 ml kochendes Wasser

Nährwertangaben: 3,1 BE | 3,8 KE | 503 kcal

غذائية قيمة