

## Syrien

## سورية

## FRÜHSTÜCK: HUMMUS MIT FLADENBROT

## فطور



## Rezept für eine Person:

- 20 g getrocknete Kichererbsen
- ¼ Knoblauchzehe
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- ¾ EL Olivenöl
- Salz
- 1 Prise Kreuzkümmel
- ca. ¼ TL Harrissa

## Zutaten für ein Fladenbrot:

- 75 g Weißmehl
- ¼ TL Trockenhefe
- ½ EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- ca. 50 ml lauwarmes Wasser
- Mehl zum Auswallen

Nährwertangaben: 6,3 BE | 7,7 KE | 513 kcal

غذائية قيمة

## MITTAGESSEN: KIBBEH MIQLIYE – Bulgur-Hackfleisch-Bällchen mit Joghurtsauce

## غداء



## Rezept für eine Person:

## Teig:

- 125 g Lammfleisch oder mageres Rindfleisch
- 125 g Bulgur
- ½ EL Kreuzkümmel
- ¼ EL Salz
- ½ EL Zimt
- ¾ EL Paprikapulver edelsüß

## Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- ½ Zwiebel
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- Pinienkerne und gehackte Walnüsse
- ½ EL Granatapfel-Sirup

## Joghurtsauce:

- 60 g Naturjoghurt
- ½ Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Pfefferminze

Nährwertangaben: 7 BE | 8,5 KE | 1.461 kcal

غذائية قيمة

## ABENDESSEN: HALLOUMI MIT BULGURSALAT

## عشاء



## Rezept für eine Person:

- 125 g Halloumi
- 1 Prise Kreuzkümmel
- ¼ Schalotte
- 3 EL Olivenöl
- 40 g Bulgur
- 60 ml Gemüsefond
- ¼ Dose Kichererbsen
- ½ Paprikaschote

- 125 g Zucchini
- 1 Prise gemahlener Bockshornklee
- Öl für das Backblech
- Salz, Pfeffer
- 20 g geröstete Pistazien
- ¼ Zitrone
- 1 TL Zucker

Nährwertangaben: 4,2 BE | 5,1 KE | 1.151 kcal

غذائية قيمة