

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	3 (1927-1928)
<b>Heft:</b>	2
<b>Rubrik:</b>	Der kulinarische Völkerbund. 2. Rezepte aus Arabien und Tunis

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# KÜCHENz SPÍEGEL



## DER KULINARISCHE VÖLKERBUND

### 2. Rezepte aus Arabien und Tunis

*Je heißer das Klima, desto pikanter die Speisen, deshalb die auffallende Mannigfaltigkeit in den Gewürzen der arabischen und tunesischen Speisen, von denen viele in Europa gar nicht aufzutreiben sind.*

*Wie bei uns jetzt beim Herannahen des Winters wieder die gebratenen Kastanien, so werden in Arabien geröstete Maiskörner auf der Strasse verkauft. Der Pilaf (weisser Reis) ersetzt die Kartoffeln. Es werden viel Linsen, grüne, rohe Zwiebeln, und statt des schweizerischen Habermus wird am Morgen eine Art brauner Bohnen gegessen.*

*Schweinefleisch ist durch den Koran verboten, dagegen ist Hammelfleisch sehr beliebt. Der Kusskussu, von dem wir wegen Mangel an Zutaten nur eine blasse Kopie zustande bringen, stellt auch so noch an Umständlichkeit, aber auch an Qualität die komplizierteste Schweizer Platte in den Schatten. Ein Beweis, dass auch die afrikanischen Hausfrauen trotz der sengenden Wüstensonne nicht den ganzen Tag im Schatten ruhen können.*

#### Chatchauka

Ein Pfund Rindfleisch in Stücke geschnitten, zwei Tomaten pro Person, zwei grüne Pepperoni, ein halbes Pfund Zwiebeln und zwei rote Pepperoni. Man bratet das Fleisch in Olivenöl an, gibt die in Würfel geschnittenen Zwiebeln und grünen Pepperoni hinein und lässt sie auch anbraten. Dann verschneidet man die Tomaten und gibt sie ebenfalls in die Pfanne. Zuletzt salzt und pfeffert man und gibt die roten Pepperoni hinein. Auf kleinem Feuer wird das Gericht weichgekocht, und zwei Minuten vor dem Anrichten kommt ein Ei pro Person darüber.

*Sidi Ben Mohamet Kilanei, rue Bab el Kadra, Tunis.*

#### Kusskussu (für 6 Personen)

Dieses Rezept ist das Nationalgericht von Tunis. Es ist aber auch in Aegypten sehr beliebt.

**Fleisch:** 1 Suppenhuhn, 1 Pfund Schaf fleisch, alles in Stücke zerschnitten, 1 gros ses Markbein.

**Gemüse:** 4 Lauch, ein wenig Sellerie, ein Pfund Rüben, ein Pfund weisse Rüben (event. Räben), ein kleiner Kohl, ein Kilogramm Kürbis, 3 grüne Pepperoni, 1 Pfund Tomaten, ein halbes Pfund Erbsen. Diese müssen mindestens 12 Stunden vor dem Kochen eingeweicht werden.

**Gewürze:** Safran, Zimtpulver, rote Pepperoni, Nelkenpulver, Salz und Pfeffer.

Zum richtigen «Kusskussu» gehört eigentliches Kusskussu-Gries. Wo das nicht erhältlich ist, kann gewöhnliches grobes Gries verwendet werden.

In einen grossen Suppentopf gibt man einen halben Liter Olivenöl. Wenn dieses heiß ist, wird alles Fleisch darin angebraten. Dann gibt man die in mittelgrosse Stücke geschnittenen roten und weissen Rüben hinein und lässt sie ebenfalls anbraten. Nun kommen das Markbein, eine Messerspitze voll Zimtpulver, die in Stücke zerschnittenen Tomaten, einige Prisen Safran, ein wenig Sellerie und der Lauch, bei dem man die grünen Stengel entfernt hat, hinzu. Dann

giesst man Wasser zu dem Gericht, sodass alles Gemüse davon bedeckt wird. Man salzt und pfeffert und lässt alles zusammen zwei Stunden bei kleiner Flamme kochen. Dann gibt man die ganzen grünen Pepperoni, den verschnittenen Kohl und Kürbis und einen Teelöffel Nelkenpulver bei. Eine halbe Stunde nachher kommen die Erbsen, die man in einem andern Gefäss bereits weich gekocht hat, dazu, wenn möglich in einem Suppensieb, damit man sie zum Garnieren der Platte brauchen kann.

Man gibt einen halben Liter der Kusskussbrühe in ein anderes Geschirr und kocht sie mit sechs roten Pepperoni während einer Viertelstunde. Diese Sauce muss zum Kusskussu in einer Sauciére serviert werden.

Zirka 2½ Stunden vor dem Essen wird das Kusskussugries in einer Pfanne mit ein wenig Brühe von dem Gericht angerührt. Dann bedeckt man diese Pfanne mit einem reinen Tuch und einem gutschliessenden Deckel und kocht das Gries auf einer kleinen Flamme etwa zwei Stunden lang. Man giesst von Zeit zu Zeit ein wenig Brühe nach. Beim Anrichten gibt man das Gries in die Mitte einer grossen Platte. Die Gemüse richtet man sorgfältig an und gruppiert sie um das Gries. Zu oberst kommt das Fleisch, und die Erbsen werden als Garnitur verwendet.

*Sidi Ben Mohamet Kilanei,  
rue Bab el Kadra, Tunis.*

#### K a b a b

Fettes Schafffleisch wird in dünne Scheiben geschnitten, die Scheiben mit Salz und Pfeffer bestreut, zusammengerollt und die Röllchen auf einen Draht aufgespiesst. Zwischen 2 Röllchen kommt abwechselnd je eine Zwiebel und ein Lorbeerblatt. Das aufgespiesste Fleisch wird bei Kohlenfeuer auf dem Roost gebraten, etwa 5—10 Minuten. Das gebratene Fleisch wird mit Zitrone und Petersilie serviert. Dieses Gericht wird von den Arabern auf der Strasse gebraten und verkauft.

*Frau A. T., früher wohnhaft in Kairo und Alexandrien.*

#### B e d i n g a n e m a h h c i

Die Bedingane (französisch Aubergine, italienisch Melanzane) werden ausgehölt und eine halbe Stunde in Salzwasser eingelegt. Eine zerschnittene Zwiebel in Oel gut durchbraten, dann den Saft von drei grossen Tomaten dazugeben und zusammen zehn Minuten bei kleiner Flamme kochen lassen.

## PALMINA das altbewährte



## butterhaltige KOCHFETT

### Liebhaber

eines guten Tropfens

## Ostschweizer Weines

beziehen diesen am besten beim

Verband ostschweizer. landwirtschaftl.  
Genossenschaften (V.O.L.G.) Winterthur

ca. **Jedermann erhält**

**2 kg Waffeln u. Biscuits- Fr. 590**  
Mischung „IRA“ zu

sorgfältig und appetitlich in Büchsen verpackt, Porto und Büchse extra, gegen Nachnahme, Ihrer Nachbestellungen bin ich sicher, **denn**

**alle loben BISCUITS**  
**die**  
fabrikationsfrische  
Ia Qualität der

**ABEGG**  
BASEL 3. f.



# Butter-Brot

macht die Wangen rot! Die besorgte Mutter gibt ihren Kindern reine

# Natur-Butter

denn sie ist leicht verdaulich u. enthält die lebenswichtigen Vitamine.



Dann eine kleine Tasse Reis beigeben und schwach 20 Minuten bei kleiner Flamme kochen. Dann werden die Bedingane mit dem Reis gefüllt und in heissem Öl gebacken. Man gibt langsam Wasser dazu, bis sie weich sind, und vor dem Anrichten noch den Saft einer Zitrone.

*Frau A. T.*

### Gefüllte Pepperoni

Grosse, feste, grüne Pepperoni werden ausgehöhlt.

Ein Pfund mageres Schafffleisch hackt man mit einem Pfund ungekochtem Spinat sehr fein. Zu dieser Füllung gibt man ein wenig Knoblauch und ein kleines Büschel Peterli, ebenfalls fein zerschnitten. Zuletzt kommt ein Ei darunter. Man knetet die Füllung und benetzt sie mit ein wenig Olivenöl. Die Pepperoni werden damit gefüllt und im Ofen im Öl gebacken. Sie werden von Zeit zu Zeit mit dem Öl begossen. Man serviert das Gericht mit einer Tomatensauce, in der man 2 rote Pepperoni gekocht hat.

*Alice Colon, in Saouaf pas Enfidaville, Tunis.*

### Tunesisches Gebäck

Man macht einen sehr dickflüssigen Omelettenteig, den man mit den Händen strecken kann. Ungefähr einen Suppenlöffel voll zieht man gut aus in ein verschobenes Viereck von 15 cm Seitenlänge. In die Mitte dieses Vierecks gibt man ein wenig zerschnittene und in Öl getauchte Zwiebel. Man erhitzt in einer Bratpfanne Öl, schlägt ein Ei über die Zwiebeln auf das Teigstück, schlägt die gegenüber liegenden Ecken über einander und fasst den Teig an den beiden andern Ecken an und gibt das Stück in das Öl. Das muss sehr schnell gemacht werden, damit das Ei nicht ausfliesst.

*Alice Colon, in Saouaf pas Enfidaville, Tunis.*

### Gorai e b e (sprich Choraiebe)

500 g Mehl, 125 g Butter, 170 g Zucker.

Die Butter wird ausgelassen, in die Teigschüssel gegeben und tüchtig gerührt, bis sie weiss wird. Dann wird der Zucker, am besten Staubzucker, unter Umrühren dazu gegeben, ebenfalls langsam das Mehl. Der Teig wird ein wenig geknetet. Da sehr wenig Flüssigkeit im Teig ist, bleibt er brüchig. Mit den Händen werden kleine runde Kugelchen gedrückt, welche im Ofen bei starker Hitze gebacken werden. Bei den vornehmen Arabern wird dieses Konfekt oft gegessen.

*Frau A. T.*