

Tunesien auf dem Teller

Knusprige Brik, würzige Töpfe und goldene Teigringe



8 Rezepte zum Nachkochen und Teilen

Mit Zutaten, bebilderten Schritten und Nährwerten

Kostenlos für deine Küche · Ausgabe 01 / Oktober 2026

KERAMIKBLAU & SONNIGE KÜCHENMOMENTE



Komm, wir kochen etwas Schönes.

Mal knuspert es, mal duftet es nach gerösteter Paprika, und manchmal braucht es einfach einen Teller Nudeln mit Harissa. Die Schärfe bestimmst du. Die Freude am zweiten Löffel darf dagegen gern großzügig ausfallen.

Die Rezepte habe ich selbst gekocht und für Lauretta freigegeben. Dieses Heft begleitet dich mit Mengen, Bildern und den Handgriffen, auf die es ankommt. Lies das Rezept einmal durch, bevor du loslegst - besonders bei Teigen und Schmorgerichten lohnt sich ein Blick auf die Ruhe- und Garzeiten.

Viel Freude beim Kochen!
Deine Laura

Das findest du in diesem Heft

Brik mit Thunfisch und Ei	3
Tunesischer Tajine-Auflauf mit Hähnchen und Kartoffeln	5
Ojja mit Garnelen in würziger Tomatensauce	7
Lablabi - Kichererbsensuppe mit Kreuzkümmel und Brot	9
Slata Mechouia - gegrillter Paprika-Tomaten-Salat	11
Kafteji - würziges Gemüse mit Kartoffeln und Ei	13
Makrouna mit würziger Tomaten-Harissa-Sauce	15
Bambalouni - goldene Teigringe mit Zucker	17



Brik mit Thunfisch und Ei

4 Portionen · Vorbereitung 25 Min. · Garen 40 Min.



Hauchdünner, knuspriger Teig mit Thunfisch, Kartoffel und Ei. Brik warten nicht gern auf ihre Gäste - sobald sie aus der Pfanne kommen, ist der beste Moment. Hier gare ich das Ei vollständig durch, damit die Taschen unkompliziert für alle am Tisch passen.

Das kommt hinein

4 runde Brik-Teigblätter, je etwa 25 g

150 g Kartoffeln

1 EL Kapern, abgetropft

1 Prise Pfeffer

250 ml neutrales Öl zum Ausbacken

120 g Thunfisch im eigenen Saft, Abtropfgewicht

4 Eier

0,5 Bund Petersilie

1 Prise Salz

2 EL Zitronensaft

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

290 kcal · 16 g Eiweiß · 22 g Kohlenhydrate · 15 g Fett



So wird es richtig gut



01 Füllung vorbereiten.

Kartoffeln schälen, klein würfeln und in Wasser etwa 12-15 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und grob zerdrücken. Thunfisch und Kapern gut abtropfen lassen, Petersilie hacken. Mit Kartoffeln, Pfeffer und wenig Salz vermengen und etwas abkühlen lassen.



02 Einzeln füllen und falten.

Öl in einer breiten Pfanne etwa 1 cm hoch auf ungefähr 170 °C erhitzen. Ein Brik-Blatt auf einen flachen Teller legen. Ein Viertel der Füllung auf einer Hälfte als kleinen Ring verteilen. Ein Ei in eine Tasse aufschlagen, in die Mitte geben und das Eiweiß für diese durchgegart Variante vorsichtig anstecken. Freie Teighälfte darüberklappen und sofort weiterverarbeiten.



03 Knusprig ausbacken.

Die Tasche behutsam vom Teller ins Öl gleiten lassen, die offene Kante anfangs mit einem Pfannenwender leicht andrücken. Je Seite etwa zwei bis drei Minuten goldbraun braten; Eiweiß und Eigelb müssen vollständig gestockt sein. Bei zu schneller Bräunung Hitze senken. Abtropfen lassen und die übrigen Brik genauso zubereiten. Zitronensaft erst am Tisch darübergerben.

Mein kleiner Küchentipp

Immer nur eine Tasche füllen und sofort ausbacken. Steht sie länger, weicht das Ei den dünnen Teig auf.

Vier Brik als Vorspeise, mit Salat separat servieren.



Tunesischer Tajine-Auflauf mit Hähnchen und Kartoffeln

4 Portionen · Vorbereitung 25 Min. · Garen 45 Min. · Ruhezeit 5 Min.



Ein goldener Eierauflauf mit Hähnchen, Kartoffeln, Petersilie und Käse. Die tunesische Tajine kommt hier als saftiges Stück aus dem Ofen auf den Teller. Sie lässt sich wunderbar teilen und ist genauso gut für ein gemeinsames Mittagessen wie für die Brotdose am nächsten Tag.

Das kommt hinein

350 g Hähnchenbrust

1 Zwiebel

6 Eier

0,5 Bund Petersilie

0,5 TL Salz

400 g Kartoffeln

2 EL Olivenöl

100 g vegetarischer Gouda, gerieben

0,5 TL Kurkuma

1 Prise Pfeffer

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

445 kcal · 38 g Eiweiß · 20 g Kohlenhydrate · 23 g Fett



So wird es richtig gut



01 Kartoffeln und Hähnchen vorgaren.

Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Wasser acht Minuten vorgaren, dann abgießen. Zwiebel würfeln, Hähnchen auf einem eigenen Brett in kleine Stücke schneiden. Einen Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebel fünf Minuten dünsten, Hähnchen zugeben und etwa acht Minuten rundum garen. Das Fleisch muss innen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Kurkuma einrühren und die Mischung kurz abkühlen lassen.



02 Eiermasse mischen.

Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine etwa 20 × 25 cm große Form mit dem übrigen Öl ausstreichen. Petersilie hacken. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, Kartoffeln, Hähnchenmischung, Käse und Petersilie unterheben und in die Form füllen.



03 Goldbraun stocken lassen.

Auf mittlerer Schiene etwa 25-30 Minuten backen, bis der Auflauf auch in der Mitte vollständig gestockt ist. Bei Bedarf einige Minuten länger garen; die Mitte darf beim vorsichtigen Rütteln nicht mehr flüssig wirken. Fünf Minuten ruhen lassen und in Stücke schneiden.

Mein kleiner Küchentipp

Die vorgegarten Zutaten kurz abkühlen lassen, bevor sie zu den Eiern kommen, damit diese nicht vorzeitig stocken.

Vier Hauptgerichtportionen; ein frischer Salat passt dazu.



Ojja mit Garnelen in würziger Tomatensauce

4 Portionen · Vorbereitung 20 Min. · Garen 35 Min.



Saftige Garnelen, Tomaten, Knoblauch und ein kleiner Harissa-Kick, dazwischen sanft gegarte Eier. Ojja ist herrlich direkt: eine Pfanne, viel Sauce und am besten Brot in Reichweite. Wie feurig es wird, bestimmst du selbst.

Das kommt hinein

500 g rohe Garnelen, geschält und entdarnt

600 g Tomaten

3 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

0,5 TL gemahlener Kümmel

100 ml Wasser

4 Eier

1 grüne Spitzpaprika

2 EL Olivenöl

10 g Harissa-Paste

0,5 TL Salz

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

290 kcal · 32 g Eiweiß · 8 g Kohlenhydrate · 14 g Fett



So wird es richtig gut



01 Tomatengrundlage ansetzen.

Tomaten würfeln, Paprika entkernen und klein schneiden, Knoblauch hacken. Öl in einer breiten Pfanne mit Deckel erhitzen. Paprika fünf Minuten dünsten, Knoblauch kurz zugeben. Tomatenmark, Harissa und Kümmel einrühren, dann Tomaten, Wasser und Salz zufügen.



02 Sauce einkochen und Garnelen zugeben.

Alles etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Sauce dicklich ist. Garnelen trocken tupfen und unterheben. Etwa drei Minuten sanft garen, dabei einmal wenden. Die Sauce soll noch etwas Flüssigkeit haben, damit die Eier gleichmäßig stocken können.



03 Eier sanft garen.

Vier Mulden in die Sauce drücken und die Eier einzeln aus einer Tasse hineingleiten lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 8-10 Minuten garen, bis Eiweiß und Eigelb gestockt sind. Die Garnelen müssen vollständig durchgegart sein; im dicksten Stück mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Heiß servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Harissa erst sparsam dosieren. Nachschärfen lässt sich die Sauce leichter als entschärfen.

Brot separat dazu reichen.



Lablabi - Kichererbsensuppe mit Kreuzkümmel und Brot

4 Portionen · Vorbereitung 15 Min. · Garen 25 Min.



Eine heiße Kichererbsensuppe mit Kreuzkümmel, Harissa und Brot, das die würzige Brühe aufsaugt. Lablabi ist genau richtig für Tage, an denen eine Schüssel und ein Löffel reichen sollen. Das Brot vom Vortag bekommt dabei einen ziemlich guten zweiten Auftritt.

Das kommt hinein

720 g Kichererbsen aus der Dose, Abtropfgewicht

3 Knoblauchzehen

15 g Harissa-Paste

3 EL Zitronensaft

1 Prise Salz

1000 ml Gemüsebrühe

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 EL Olivenöl

240 g Weißbrot vom Vortag

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

495 kcal · 19 g Eiweiß · 62 g Kohlenhydrate · 14 g Fett



So wird es richtig gut



01 Würzige Brühe kochen.

Kichererbsen abgießen und abspülen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Brühe, Kichererbsen und Kreuzkümmel in einem Topf aufkochen. Etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Kichererbsen sehr weich sind.



02 Einen Teil zerdrücken.

Zwei Kellen Kichererbsen mit etwas Brühe herausnehmen, mit einer Gabel zerdrücken und zurückgeben. Harissa und einen Esslöffel Olivenöl einrühren, weitere fünf Minuten köcheln und mit Zitronensaft und wenig Salz abschmecken.



03 Über Brot schöpfen.

Weißbrot in mundgerechte Stücke zupfen und auf vier tiefe Schalen verteilen. Heiße Suppe darübergießen, kurz einsinken lassen und das übrige Öl darüberträufeln. Sofort servieren, solange das Brot noch etwas Struktur hat.

Mein kleiner Küchentipp

Brot erst beim Servieren in die Schalen geben. Im Suppentopf würde es schnell vollständig zerfallen.

Vier Hauptgerichtportionen mit Brot bereits in der Schüssel.



Slata Mechouia - gegrillter Paprika-Tomaten-Salat

4 Portionen · Vorbereitung 20 Min. · Garen 30 Min. · Ruhezeit 15 Min.



Geröstete Paprika und Tomaten, fein gehackt und mit Zitrone und Olivenöl angemacht. Dieser Salat schmeckt nach viel mehr Arbeit, als tatsächlich dahintersteckt. Die dunklen Blasen auf der Paprikahaut sind diesmal ausdrücklich erwünscht - darunter wird das Gemüse süß und weich.

Das kommt hinein

3 rote Paprika

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

0,5 TL gemahlener Kümmel

1 Prise Pfeffer

400 g Tomaten

3 Knoblauchzehen

2 EL Zitronensaft

0,5 TL Salz

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

140 kcal · 3 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 7 g Fett



So wird es richtig gut



01 Gemüse unter den Grill geben.

Backofengrill vorheizen. Paprika halbieren und entkernen, Tomaten halbieren, Zwiebel schälen und vierteln. Mit den ungeschälten Knoblauchzehen auf ein Blech legen, Paprika mit der Haut nach oben. Unter Sichtkontakt etwa 20-30 Minuten grillen; weiches Gemüse früher herausnehmen. Die Paprikahaut darf dunkle Blasen bekommen, das Fruchtfleisch soll nicht verbrennen.



02 Häuten und fein hacken.

Paprika in einer abgedeckten Schüssel etwa zehn Minuten nachdämpfen lassen. Haut abziehen, Knoblauch aus der Schale drücken und bei den Tomaten die lose Haut entfernen. Gemüse auf einem Brett fein hacken, dabei etwas austretenden Saft auffangen. Nicht zu einer glatten Creme pürieren.



03 Würzen und ziehen lassen.

Gemüse mit Olivenöl, Zitronensaft, Kümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Falls nötig, etwas aufgefangenen Gemüsesaft unterrühren. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen und lauwarm oder kühl servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Beim Grillen dabeibleiben und die einzelnen Gemüse herausnehmen, sobald sie fertig sind.

Vier Beilagenportionen, beispielsweise zu Brik oder gegrilltem Fleisch.



Kafteji - würziges Gemüse mit Kartoffeln und Ei

4 Portionen · Vorbereitung 25 Min. · Garen 40 Min.



Geröstetes Gemüse, weiche Kartoffeln und Ei, grob gehackt und würzig vermischt. Meine Ofenvariante von Kafteji bringt die Röstaromen ohne mehrere Frittierrunden auf den Teller. Sie sieht bewusst ein bisschen unordentlich aus - das gehört hier zum Vergnügen.

Das kommt hinein

500 g Kartoffeln

2 grüne Spitzpaprika

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

0,5 TL Salz

400 g Hokkaidokürbis, entkernt

400 g Tomaten

4 Eier

0,5 TL gemahlener Kümmel

10 g Harissa-Paste

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

370 kcal · 12 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 19 g Fett



So wird es richtig gut



01 Gemüse rösten.

Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und mit dem Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika entkernen und grob schneiden. Kartoffeln und Kürbis mit zwei Esslöffeln Öl und der Hälfte des Salzes auf ein Blech geben und 15 Minuten rösten. Paprika hinzufügen und alles weitere 20-25 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.



02 Tomatenbasis und Eier garen.

Tomaten würfeln, Knoblauch fein hacken. Einen Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erwärmen, Knoblauch kurz anschwitzen, Tomaten, Harissa, Kümmel und restliches Salz zugeben und 15 Minuten einkochen. In einer zweiten Pfanne übriges Öl erhitzen. Eier hineinschlagen und bei mäßiger Hitze mit Deckel braten, bis Eiweiß und Eigelb vollständig gestockt sind.



03 Grob hacken und vermengen.

Geröstetes Gemüse mit einem großen Messer grob zerkleinern und in die Tomatenpfanne geben. Gegarte Eier ebenfalls grob schneiden und vorsichtig unterheben. Alles noch einmal kurz erwärmen und abschmecken. Kafteji soll stückig bleiben, nicht zu Püree werden.

Mein kleiner Küchentipp

Kartoffeln und Kürbis zuerst rösten, die Paprika später ergänzen. So wird alles weich, ohne dass die Paprika zu dunkel wird.

Vier Hauptgerichtportionen; Brot bei Bedarf separat reichen.



Makrouna mit würziger Tomaten-Harissa-Sauce

4 Portionen · Vorbereitung 15 Min. · Garen 30 Min.



Penne in einer kräftigen Tomatensauce mit Knoblauch, Harissa und Kümmel. Diese fleischfreie Makrouna-Variante ist ein gutes Gegenargument gegen die Frage, ob Pasta schon wieder sein muss. Die Sauce bekommt Zeit im Topf - und schmeckt danach wunderbar konzentriert.

Das kommt hinein

400 g Penne

3 EL Tomatenmark

3 EL Olivenöl

1 TL edelsüßes Paprikapulver

150 ml Wasser

1 Prise Pfeffer

500 g passierte Tomaten

3 Knoblauchzehen

15 g Harissa-Paste

0,5 TL gemahlener Kümmel

0,5 TL Salz

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

495 kcal · 15 g Eiweiß · 76 g Kohlenhydrate · 12 g Fett



So wird es richtig gut



01 Würzbasis anrösten.

Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, Knoblauch kurz anschwitzen. Tomatenmark zwei Minuten mitrösten, dabei rühren. Harissa, Paprikapulver und Kümmel kurz einrühren.



02 Sauce langsam kochen.

Passierte Tomaten und Wasser angießen, Salz und Pfeffer zugeben und die Sauce etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf wenig Wasser ergänzen. Sie soll kräftig und sämig werden.



03 Pasta darin schwenken.

Penne in reichlich Wasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Vor dem Abgießen eine Tasse Kochwasser auffangen. Pasta mit der Sauce mischen und ein bis zwei Minuten darin schwenken; schluckweise Kochwasser zugeben, bis die Sauce gut haftet. Noch einmal abschmecken und heiß servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Tomatenmark unter Rühren anrösten, aber nicht dunkel werden lassen. Das gibt Tiefe, ohne bitter zu werden.

Vier Hauptgerichtportionen, dazu passt ein einfacher Salat.



Bambalouni - goldene Teigringe mit Zucker

6 Portionen · Vorbereitung 25 Min. · Garen 20 Min. · Ruhezeit 75 Min.



Luftige Hefeteigringe mit einer dünnen Zuckerhülle, außen goldbraun und innen weich. Bambalouni sind am schönsten, solange sie noch warm sind. Ein paar Zuckerkörner auf dem Tisch lassen sich dabei kaum vermeiden - ich würde sie als ziemlich gutes Zeichen werten.

Das kommt hinein

350 g Weizenmehl Type 550

1 TL Zucker für den Teig

280 ml lauwarmes Wasser

800 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

5 g Trockenhefe

0,5 TL Salz

60 g Zucker zum Wälzen

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

340 kcal · 7 g Eiweiß · 52 g Kohlenhydrate · 11 g Fett



So wird es richtig gut



01 Weichen Hefeteig rühren.

Mehl, Hefe, Teigzucker und Salz vermischen. Wasser nach und nach einrühren und den sehr weichen, klebrigen Teig etwa fünf Minuten kräftig mit einem stabilen Löffel schlagen. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 60 Minuten gehen lassen, bis er deutlich aufgegangen ist. Einmal mit dem Löffel zusammenfalten und weitere 15 Minuten ruhen lassen.



02 Ringe formen.

Öl in einem hohen, breiten Topf auf etwa 170 °C erhitzen; den Topf höchstens halb füllen. Eine Schale Wasser zum Befeuchten der Hände bereitstellen. Hände anfeuchten und überschüssiges Wasser abschütteln. Eine kleine Teigportion abnehmen, in der Mitte ein Loch öffnen und vorsichtig zu einem Ring dehnen. Insgesamt etwa zwölf Ringe einplanen.



03 Goldbraun frittieren.

Jeden Ring unmittelbar nach dem Formen vorsichtig ins Öl geben. Nur wenige gleichzeitig frittieren, je Seite etwa zwei Minuten, bis sie goldbraun und innen durchgebacken sind. Hitze bei Bedarf anpassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch warm im Zucker wenden. Am besten direkt servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Der Teig muss weich bleiben. Viel zusätzliches Mehl würde die Ringe schwer machen; feuchte Hände erleichtern stattdessen das Formen.

Ergibt etwa zwölf kleine Ringe, zwei pro Portion.



Ein bisschen Orientierung

Portionen & Zeiten

Die Zutatenmengen gelten für die angegebene Portionenzahl. Bei Gebäck ist eine Portion gegebenenfalls mehr als ein Stück; die Rezeptbeschreibung erläutert die Menge. Vorbereitung, Garzeit und Ruhezeit sind getrennt angegeben. Herd und Ofen können die tatsächliche Zeit beeinflussen.

Nährwerte mit Augenmaß

Die Angaben sind berechnete Richtwerte je Portion, keine Laborwerte. Zutaten werden anhand ihrer Mengen addiert und auf die Portionen verteilt. Nur aufgeführte Zutaten sind eingerechnet; vorgeschlagene zusätzliche Beilagen nicht. Kalorien sind auf fünf kcal gerundet, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett auf ganze Gramm. Marken, Portionsgrößen und Garverluste können Unterschiede verursachen.

Woher die Zahlen kommen

Hauptquelle: Max Rubner-Institut (2025), Bundeslebensmittelschlüssel 4.0, DOI:10.25826/Data20251217-134202-0, Lizenz CC BY 4.0. Ergänzend: USDA FoodData Central, SR Legacy (2018), sowie dokumentierte Produktkennzeichnungen. Die Werte wurden ausgewählt, auf Rezeptmengen umgerechnet und gerundet. Bei US-Datensätzen sind Ballaststoffe von den Gesamt-Kohlenhydraten abgezogen.

Zu den Bildern

Die Bilder wurden KI-gestützt erstellt. Sie illustrieren das Gericht und einzelne Handgriffe; Größe, Anrichtung und Küchenutensilien können bei dir anders aussehen. Entscheidend bleiben Zutatenliste und Zubereitungstext.

Rechenweise und Quellen auf lauretta-cuisine.de/naehrwerte/



Hat es dir geschmeckt?

Dann hat dieses kleine Heft genau das geschafft, was ich mir wünsche. Du darfst es kostenlos herunterladen, aufbewahren und in deiner Küche benutzen. Vielleicht bekommt es irgendwann einen kleinen Saucenfleck. Damit kann ich gut leben.

Wenn du meine Arbeit unterstützen möchtest, freue ich mich über einen freiwilligen Beitrag für Laretta Cuisine. Das Heft bleibt unabhängig davon kostenlos.

Laretta Cuisine freiwillig über PayPal unterstützen

Noch mehr Neues aus meiner Küche

laretta-cuisine.de

Herausgegeben von

Laretta Cuisine ist ein Angebot von ForgeLab:45.

ForgeLab:45
Inhaberin: Laura Krasniqi
Magdalenenstr. 35
45889 Gelsenkirchen
Deutschland

E-Mail: info@laurettastone-akademie.de
Telefon: 0177 / 7099152

Texte und Gestaltung: Laretta Cuisine · Ausgabe Oktober 2026
Bildillustrationen: KI-gestützt. Alle Rezepte ohne Schweinefleisch.