



## Molohkia

In Ägypten ist Molokhia das Essen für Kinder schlechthin. Es wird auch ägyptischer Spinat genannt, obwohl die Pflanze nicht mit dem Spinat verwandt ist. Molokhia ist getrocknet z.B. in arabischen, türkischen und griechischen Spezialitätengeschäften erhältlich.

### Zutaten:

---

3 Tassen getrocknete Molokhia  
2 Zwiebeln  
2 Lorbeerblätter  
10 Kapseln Kardamom  
Zitronensaft  
Ta'leya  
Öl  
Salz  
Fladenbrot

### Ta'leya:

20 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel fein gemörserter oder gemahlener Koriander  
1 Esslöffel Öl  
Salz  
Pfeffer oder Cayenne Pfeffer

### Zubereitung:

---

Wasser mit Zwiebeln, dem Lorbeerblatt, Kardamom und Salz aufkochen und 30 Min köcheln lassen. Dann die Brühe durch ein Sieb passieren.

Die passierte Brühe aufkochen und die getrocknete Molokhia darin 10 Minuten kochen. Mit der Ta'leya und dem Zitronensaft abschmecken und zusammen mit Hähnchen servieren.

### Ta'leya:

Knoblauch im Mörser zerstoßen oder klein hacken.

Knoblauch mit Salz, Pfeffer und Koriander vermischen und 2-3 Minuten in einer Pfanne goldgelb rösten.