

Sachregister

Kurze Informationen

Chili.....	7	Kokosnußmilch herstellen...	10
Butterfett.....	7	Abkürzungen, die im Buch	
Butterfett klären	7	stehen.....	10
Curry.....	8	Maße und Gewichte.....	11
Gemüse	8	Dämpfen in Bananen-	
Gewürze und Gewürz-		blättern.....	11
pflanzen	9	Dämpfen in Alufolie.....	12
Kokosnußmilch	10	Dämpfen ohne Dämpfopf..	13

Vorspeisen

Auberginen in Öl.....	14	Frittiertes Gemüse.....	19
Gebratene Bohnen-		Frittierte Zwiebeln.....	21
bällchen.....	14	Bohnenbällchen.....	21
Frittierte Süßkartoffeln.....	15	Gewürzter Grieß.....	22
Pfannkuchen aus Reis		Gefüllte Kartoffelbällchen...	23
und Linsen.....	15	Yam-Bällchen.....	23
Mais mit Erdnüssen.....	16	Frittierte Plantain.....	24
Reispfannkuchen.....	17	Plantain mit Kokosnuß.....	24
Scharfes Plantain.....	17	Gekochte Süßkartoffeln.....	25
Gebratene Süßkartoffeln...	18	Gebratene Cassava.....	25

Salate

Scharfer Bananensalat.....	26	Gurken- und Erdnußsalat...	29
Linsensalat.....	26	Gurken- und Tomatensalat.	29
Gemischter Salat.....	26	Rote-Bete-Salat.....	30
Joghurtsalat.....	27	Auberginensalat.....	30
Scharfer Joghurtsalat.....	28	Kartoffelsalat.....	31

Ananas mit Hähnchen- fleisch.....	31
--------------------------------------	----

Fischsalat.....	32
-----------------	----

Suppen

Tomatensuppe.....	33
Tomaten- und Sellerie- suppe.....	33
Nudelsuppe.....	34
Linsensuppe.....	35
Kartoffelsuppe.....	35
Gemüsesuppe.....	36
Pfeffersuppe.....	37
Hähnchensuppe.....	38
Auberginensuppe.....	38
Variante 2.....	39
Okrasuppe.....	40

Fischsuppe.....	41
Fischsuppe mit Palmöl- nüssen.....	41
Geräucherte Fischsuppe mit Plantain.....	42
Hähnchensuppe mit Erdnüssen.....	43
Plantainsuppe.....	44
Pfeffersuppe mit Yam und Kochbananen.....	45
Hähnchensuppe mit Melonenkernen.....	45

Beilagen

Plantain-Fufu.....	47
Yam-Fufu.....	47
Gekochtes Mehl.....	48
Reispudding.....	48
Variante 2.....	49
Yampudding.....	49

Plantain-Cassava-Püree...	50
Cassavabällchen.....	50
Gedämpftes Maismehl.....	51
Gedämpfte Plantain.....	52
Yambällchen.....	53

Gemüse, Fleisch- und Geflügelgerichte

Spinat.....	54
Spinat mit Fleisch und Erdnüssen.....	55
Reis-Grundrezept.....	55
Variante 2.....	56
Spinat mit Reis.....	56
Spinat mit Knoblauch.....	57
Kokosnußreis.....	58

Reiscurry.....	59
Jollofreis.....	60
Jollofreis mit Fleisch.....	60
Gefüllte Reisbällchen.....	61
Reis mit Gemüse.....	62
Fleisch mit Erdnüssen.....	63
Fleischcurry.....	63
Kürbis mit Fleisch.....	64

Schmorauberginen mit Erdnüssen.....	65	Erbsen mit Fleisch.....	71
Geschmorte Auberginen....	66	Mais mit Fleisch.....	72
Schmorfleisch.....	67	Gebratene Plantain.....	73
Fleisch in Kokosnußmilch..	68	Plantain mit Fleisch.....	74
Yam mit Fleisch.....	68	Hähnchen Jollof.....	74
Fleisch mit Gemüse.....	69	Hähnchen mit Nüssen.....	75
Fleischbällchen.....	70	Schmorhähnchen.....	76
Gebackene Schnitzel.....	70	Hähnchen mit Ananas.....	77
Geräuchertes Fleisch mit Yam.....	71	Geröstete Ente.....	78
		Plantain mit Hähnchen.....	78
		Hähnchen mit Erdnüssen..	79

Fischgerichte

Geräucherter Fisch mit Plantain.....	81	Fisch mit Johannis- brotbohnen.....	90
Fisch mit Tomatensoße.....	81	Salzfisch mit Hähnchen- fleisch.....	90
Gekochter Fisch.....	82	Salzfisch mit Yam.....	91
Variante 2.....	83	Gekochter Salzfisch.....	92
Gebratener Ingwerfisch.....	83	Salzfischbällchen.....	92
Fisch mit Gemüse und Fleisch.....	84	Fisch Jollof.....	93
Variante 2.....	85	Gebratene Fischfilets.....	94
Yam mit Fisch.....	86	Fisch mit Krebs in Palmöl	95
Fisch mit Cassava.....	86	Fischcurry.....	96
Fisch mit Blattgemüse.....	87	Gebratene Krabben.....	96
Fisch mit Gemüse.....	88	Krabben Jollof.....	97
Yam mit Fisch und Schnecken.....	88	Bitterblätter mit Fisch und Fleisch.....	98
Plantain mit Tapioka und Krebs.....	89	Garnelen in Knoblauch- soße.....	99
		Garnelencurry.....	100

Soßen

Kokosnußsoße.....	101	Tomatensoße.....	102
Erdnußsoße.....	102	Grüne-Soße.....	103

Teigspeisen

Orangenbrot.....	104	Teigrolle.....	109
Bananenbrot mit Erd- nüssen.....	104	Gebratener Spinatteig.....	109
Maisbrot.....	105	Gebratener Maisteig.....	110
Ingwerbrot.....	106	Frittierte Bananen.....	111
Erdnußbrot.....	106	Frittierte Plantain.....	111
Kornbrot.....	107	Frittierte Süßkartoffeln.....	112
Plantainbrot.....	108	Fritierter Kürbis.....	112
Süßkartoffelbrot.....	108	Frittierte Ananas.....	113
		Fritierter Reis.....	114

Gebäck und Nachspeisen

Teegebäck.....	115	Kürbis-Pudding.....	119
Kokosnußkekse.....	116	Bananen-Pudding.....	120
Variante 2.....	116	Cassavarolle.....	121
Kokosnuß- und Erdnuß- kekse.....	117	Süßkartoffel-Pudding.....	121
Bananenkekse.....	117	Mais-Pudding.....	122
Erdnußkekse.....	118	Kokosnuß-Pudding.....	123
Kokosnußgelee.....	119	Süßkartoffel- und Kokosnuß-Pudding...	123