

# **Sachregister**

## **Vorspeisen und Salate**

Spinat mit Joghurt .....	1	Weißkohl-Salat .....	5
Joghurt mit Gurken .....	1	Bohnen-Salat .....	5
Hausgemachter Joghurt	2	Artischocken-Salat .....	6
<b><u>Salate</u></b>		<b>Variante 2 .....</b>	<b>7</b>
Gemischter Salat .....	2	<b>Variante 3 .....</b>	<b>7</b>
Auberginen-Salat .....	3	Hirn-Salat .....	8
Sellerie-Salat .....	4	Nieren-Salat .....	9

## **Suppen**

Fleischsuppe .....	10	Spinatsuppe .....	14
Reissuppe .....	10	Kartoffelsuppe .....	16
Joghurtsuppe .....	11	Zwiebelsuppe .....	16
Eiersuppe .....	12	Berberitzesuppe .....	17
Nudelsuppe .....	13	Linsensuppe .....	17
Kräutersuppe .....	13		

## **Reis**

Grundrezept 1 .....	19	Süßer Reis mit Huhn ....	26
Grundrezept 2 .....	19	Reis mit Fleisch .....	28
Gedämpfter Reis .....	20	<b>Variante 2 .....</b>	<b>29</b>
<b>Variante 2 .....</b>	<b>20</b>	Reis mit Linsen .....	30
Reis mit Aprikosen .....	21	Reis mit Bohnen .....	30
Reis mit Karotten .....	22	Reis mit Kohl .....	32
Reis mit Huhn .....	23	Reis mit Sauerkirschen	33
<b>Variante 2 .....</b>	<b>24</b>	Reis mit dicken Bohnen	34
<b>Variante 3 .....</b>	<b>25</b>	Safranreis .....	35

## **C**

## Eier

Kartoffelauflauf .....	36	Kartoffel-Omelett .....	38
Auberginen-Omelett .....	36	Auberginenauflauf .....	39
Zucchini-Omelett .....	37	Fleisch-Omelett .....	40
Kräuter-Omelett .....	38		

## Gemüsegerichte

Auberginenauflauf mit gelben Erbsen .....	41	Gefüllte Tomaten .....	55
Spinatauflauf mit Pflaumen .....	42	Auberginen mit Zwiebeln .....	56
Apfelauflauf .....	43	Bohnen mit Fleisch .....	57
Quittenauflauf .....	44	Kartoffeln mit Fleisch .....	57
Rhabarberauflauf .....	44	Karotten mit Fleisch ....	58
Okrauflauf .....	45	Sauerkirschen mit Fleisch .....	59
Zucchiniauflauf .....	46	Tomaten mit Fleisch ....	60
Erbsenauflauf .....	47	Geschmorte Auberginen und Zucchini .....	61
Sellerieauflauf .....	48	Auberginen mit Joghurt .....	62
Gefüllte Weinblätter ....	49	Zitronensoße .....	63
Gefüllte Weinblätter mit gelben Erbsen ....	52	Tomatensoße .....	63
Gefüllte Weißkohl- blätter .....	52	Weiße Bohnen mit Fleisch .....	64
Gefüllte Auberginen .....	53	Spinat mit Fleisch .....	64

## Geflügelgerichte

Gefüllte Pute .....	66	Gebratene Hähnchen ....	69
Geflügelauflauf .....	67	Hähnchen gefüllt mit trockenen Früchten ..	69
Gegrillte Hähnchenteile ..	68		

## **Fischgerichte**

Fisch in Soße .....	71	Gebackene Sardinen .....	74
Gerösteter Fisch .....	71	Fischspieß .....	75
Variante 2 .....	72	Fischfrikadellen .....	76
Gefüllter Fisch .....	73	Gebackener Fisch .....	77
Füllung 1 .....	73	Gekochter Fisch .....	78
Füllung 2 .....	74	Fischeintopf .....	78
Füllung 3 .....	74		

## **Fleischgerichte**

Lammfleisch mit Äpfeln und Sauerkirschen ....	80	Frikadellenspieß .....	84
Spießfleisch .....	80	Frikadellen mit Kräutern .....	85
Marinade A .....	81	Fleischeintopf .....	86
Marinade B .....	81	Frikadellen süß-sauer ...	87
Marinade C .....	81	Gefüllte Äpfel .....	88
Fleischklößchen mit Spinat und Kichererbsen ....	82	Lammkeule .....	89
Frikadellen mit Kartoffeln .....	83	Lammkotelett .....	90
Frikadellen mit gelbem Erbsenmehl .....	83	Leberspieß .....	91
		Leber in Tomatensoße ...	92

## **Teigspeisen**

Fladenbrot .....	93	Variante 2 .....	97
Variante 2 .....	94	Variante 3 .....	97
Bauernbrot .....	95	Hausgemachte Nudeln ..	98
Milchbrot .....	95	Fladenbrot mit Fleisch	98
Gefüllte Teigtaschen ....	96		

## **Süßspeisen, Gebäck u. Getränke**

Gelber Reispudding .....	100	Rosinenrollen .....	106
Obstsalat aus getrockneten Früchten .....	101	Tamarisken-Konfekt ....	107
Milchreis .....	101	Honig-Konfekt .....	108
Gelee .....	102	Milchpudding .....	108
Fritiertes Gebäck in Sirup .....	103	Joghurt-Getränk .....	110
Grieß-Konfekt .....	104	Rosenwasser-Sirup .....	110
Nußschnitten .....	105	Pfefferminz-Sirup .....	111
Pflaumen-Konfekt .....	106	Mandel-Sirup .....	111
		Tamarinde-Sirup .....	112

## **Torschì ( Einlegen in Essig )**

Eingelegtes Gemüse .....	113	Aufbewahrung von Knoblauch .....	117
Eingelegte Auberginen .....	114	Eingelegte Petersilie ....	117
Variante 2 .....	114	Variante 2 .....	118
Eingelegte Rüben .....	115	Eingelegte Zwiebeln ....	118
Eingelegter Knoblauch .....	116	Eingelegter Blumenkohl	119
Eingelegte rote Rüben ..	116		
Knoblauchsatz .....	117		