

Sachregister

Vorspeisen und Salate

Spinat mit Joghurt	1	Weißkohl-Salat	5
Joghurt mit Gurken	1	Bohnen-Salat	5
Hausgemachter Joghurt	2	Artischocken-Salat	6
<u>Salate</u>		Variante 2	7
Gemischter Salat	2	Variante 3	7
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	Variante 2	29
Variante 2	20	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
Variante 2	24	Reis mit dicken Bohnen ..	34
Variante 3	25	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
Spinataufauf mit Pflaumen	42	Auberginen mit Zwiebeln	56
Apfelaufauf	43	Bohnen mit Fleisch	57
Quittenaufauf	44	Kartoffeln mit Fleisch	57
Rhabarberaufauf	44	Karotten mit Fleisch	58
Okraaufauf	45	Sauerkirschen mit Fleisch	59
Zucchiniufauf	46	Tomaten mit Fleisch	60
Erbsenaufauf	47	Geschmorte Auberginen und Zucchini	61
Sellerieaufauf	48	Auberginen mit Joghurt	62
Gefüllte Weinblätter	49	Zitronensoße	63
Gefüllte Weinblätter mit gelben Erbsen	52	Tomatensoße	63
Gefüllte Weißkohl- blätter	52	Weiß Bohnen mit Fleisch	64
Gefüllte Auberginen	53	Spinat mit Fleisch	64

Geflügelgerichte

Gefüllte Pute	66	Gebratene Hähnchen	69
Geflügelaufauf	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		Tamarisken-Konfekt	107
Früchten	101	Honig-Konfekt	108
Milchreis	101	Milchpudding	108
Gelee	102	Joghurt-Getränk	110
Fritiertes Gebäck in		Rosenwasser-Sirup	110
Sirup	103	Pfefferminz-Sirup	111
Grieß-Konfekt	104	Mandel-Sirup	111
Nußschnitten	105	Tamarinde-Sirup	112
Pflaumen-Konfekt	106		

Torschi (Einlegen in Essig)

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