

Sachregister

Kurze Informationen

Gemüse aushöhlen 7
Tomaten enthäuten 8

Zwiebeln braten 9

Salate und Beilagen

Gemischter Salat 10
Jogurt - Mast 11
Spinatsalat mit Jogurt 12
Auberginen mit Jogurt 12

Variante 2 13
Gurke mit Jogurt 14
Gewürzter Jogurt 15

Suppen

Zwiebelsuppe mit Jogurt 16
Zwiebelsuppe mit Ei 17
Gemüsesuppe 18
Spinatsuppe 19
Mungbohnensuppe mit Reis und Fleisch 20

Mungbohnensuppe mit Spinat 21
Nudelsuppe 23
Fleischsuppe mit Jogurt 24
Jogurtsuppe mit Reis 25

Reisgerichte

Einfache Art Reis zu kochen 26
Gedämpfter Reis 27
Reis mit Dill 28
Reis mit Tomaten 29
Reis mit Sauerkirschen 30
Reis mit Berberitzen 31
Reis mit Gewürzkräutern 32
Reis mit breiten Bohnen 33

Reis mit Bohnen und Fleisch 34
Reis mit Fleisch und getrockneten Aprikosen 36
Kabeli - Reis mit Fleisch und Nüssen 38
Karotten mit Reis 40
Reis mit Linsen 41

Fleisch- und Gemüsegerichte

Fleisch mit Auberginen	42	Fleisch mit Auberginen und Granatapfelsaft	49
Kürbis mit Quark	43	Khorma - Afghanisches Gulasch	50
Fleisch mit Jogurt	44	Fleisch mit getrockneten Früchten	51
Fleisch mit frischen Kräutern	45	Okra mit Fleisch	53
Auberginen mit Zwiebeln und Tomaten	47	Quitten mit Fleisch	55
Auberginen mit Tomaten	48		

Kebab

Hackfleischspieße	56	Variante 4	60
Fleischspieße		Leber Kebab	62
Variante 1	58	Topf Kebab	63
Variante 2	58	Pfannen Kebab	64
Variante 3	59		

Gerichte mit Hackfleisch

Gebratene		Hackbällchen mit Reis	69
Hackfleischbällchen	65	Gefüllte Reisbällchen	71
Variante 2, mit Gewürzen	66	Hackbällchen mit Kichererbsemehl	72
Kartoffeln mit Hackfleisch	67	Gefüllte Kartoffeltaschen	74
Hackbällchen mit Bohnen	68		

Gefülltes Gemüse

Gefüllte Zucchini	77	Variante 3	84
Gefüllte Tomaten	80	Gefüllte Weißkohlblätter	85
Gefüllte Auberginen	82	Hackfleisch mit Granatapfelsaft und Walnüssen	88
Variante 1	82		
Variante 2	83		

Gemüse mit Quark

Kürbis mit Quarksoße	89	Quark mit Kartoffeln	91
----------------------	----	----------------------	----

Eier- und Geflügelgerichte

Auberginen Omelette	93	<u>Verschiedene Füllungen für</u>
Kartoffeln mit Ei	94	<u>Geflügel:</u>
Kräuter Omelette	95	Variante1, mit Koriander und
Grüne Bohnen Omelette	96	Walnüssen 99
Hähnchen mit Gewürzpaste	97	Variante2, mit Reis 100
Gefülltes Hähnchen mit getrockneten Früchten	98	Variante3, mit Hackfleisch und
		getrockneten
		Früchten 100
		Geflügelfrikadellen 101
		Gebratene Hähnchenbrust 102

Teigspeisen

Teigtaschen	103	Füllung mit Lauch	106
Füllung mit Kartoffeln	105	Füllung mit Hackfleisch	107

Fischgerichte

Gekochte Fischfilets in Tamarindesoße	108	Fischfilets braten	110
Kräuter Fisch	109	Fischfilets in	
		Tomatensoße	110

Süßspeisen

Pudding mit Reismehl	112	Halwah - Mehlsüßspeise	116
Pudding mit Maismehl	112	Milch Halwah	117
Pudding mit Speisestärke	113	Gelee - Magut	118
Gelber Reispudding	114	Variante 2,	
Milchreis	115	mit Butter	119

Sachregister

Reiskekse 119	Teigfinger in Zuckersirup 121
Noghol - Umhüllte Mandeln mit Zuckersirup 120	

Eingemachte Zutaten

Eingelegte Auberginen 123	Eingelegte Limetten 126
Variante 2 124	Eingelegter Knoblauch 126
Variante 3 125	Eingelegtes Gemüse 127