

Sachregister

Kurze Informationen

Gemüse aushöhlen	7	Zwiebeln braten	9
Tomaten enthäuten	8		

Salate und Beilagen

Gemischter Salat	10	Variante 2	13
Jogurt - Mast	11	Gurke mit Jogurt	14
Spinatsalat mit Jogurt	12	Gewürzter Jogurt	15
Auberginen mit Jogurt	12		

Suppen

Zwiebelsuppe mit Jogurt	16	Mungbohnsuppe mit	
Zwiebelsuppe mit Ei	17	Spinat	21
Gemüsesuppe	18	Nudelsuppe	23
Spinatsuppe	19	Fleischsuppe mit Jogurt	24
Mungbohnsuppe mit		Jogurtsuppe mit Reis	25
Reis und Fleisch	20		

Reisgerichte

Einfache Art Reis zu		Reis mit Bohnen und	
kochen	26	Fleisch	34
Gedämpfter Reis	27	Reis mit Fleisch	
Reis mit Dill	28	und getrockneten	
Reis mit Tomaten	29	Aprikosen	36
Reis mit Sauerkirschen	30	Kabeli - Reis mit Fleisch und	
Reis mit Berberitzen	31	Nüssen	38
Reis mit Gewürzkräutern	32	Karotten mit Reis	40
Reis mit breiten Bohnen	33	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 Kichererbsenmehl	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

Kartoffeln mit Ei 94

Kräuter Omelette 95

Grüne Bohnen Omelette 96

Hähnchen mit

Gewürzpaste 97

Gefülltes Hähnchen mit
getrockneten Früchten 98Verschiedene Füllungen für
Geflügel:Variante1, mit Koriander und
Walnüssen 99

Variante2, mit Reis 100

Variante3, mit Hackfleisch und
getrockneten
Früchten 100

Geflügelfrikadellen 101

Gebratene Hähnchenbrust 102

Teigspeisen

Teigtaschen 103

Füllung mit Kartoffeln 105

Füllung mit Lauch 106

Füllung mit Hackfleisch 107

Fischgerichte

Gekochte Fischfilets in
Tamarindesoße 108

Kräuter Fisch 109

Fischfilets braten 110

Fischfilets in
Tomatensoße 110

Süßspeisen

Pudding mit Reismehl 112

Pudding mit Maismehl 112

Pudding mit Speisestärke 113

Gelber Reispudding 114

Milchreis 115

Halwah - Mehlsüßspeise 116

Milch Halwah 117

Gelee - Magut 118

Variante 2,
mit Butter 119

Reiskekse 119

Noghol - Umhüllte Mandeln
mit Zuckersirup 120

Teigfinger in Zuckersirup 121

Eingemachte Zutaten

Eingelegte Auberginen 123

Variante 2 124

Variante 3 125

Eingelegte Limetten 126

Eingelegter Knoblauch 126

Eingelegtes Gemüse 127