

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT</b>	<b>11</b>
<b>AM ANFANG GAB ES NUR MILCH ...</b>	<b>14</b>
<b>... UND DANN KAMEN DIE MILCHPRODUKTE</b>	<b>16</b>
<b>HISTORISCHES ÜBER JOGHURT</b>	<b>18</b>
<b>WIE ENTSTEHT JOGHURT?</b>	<b>20</b>
<b>IST JOGHURT TATSÄCHLICH GESUND?</b>	<b>21</b>
<b>WIRTSCHAFTLICHE ASPEKTE</b>	<b>25</b>
<b>TROCKENJOGHURT</b>	<b>28</b>
<b>JOGHURT SELBSTGEMACHT</b>	<b>30</b>
<b>JOGHURTGERICHTE FANTASIEVOLL DEKORIEREN</b>	<b>32</b>
<b>GRUNDSÄTZLICHES ZUM KOCHEN MIT JOGHURT</b>	<b>34</b>
<b>TIPPS ZUR VERWENDUNG VON SAFRAN</b>	<b>35</b>
<b>SPEISEN UND BEILAGEN</b>	<b>37</b>
Reis mit Joghurtkruste	38
Kichererbsen mit Sesampaste und glasiertem Bockshornklee	41
Joghurt-Kartoffel-Salat mit Trockenfrüchten	42
Fladenomelett mit Kochbanane	45
Kürbis-Dattel-Auflauf	46
Nudeln mit Joghurt-Gewürz-Sauce	49
Gefüllte Teigtäschchen mit Joghurtsauce	50
Tofu-Bällchen mit Spinat-Joghurt-Sauce	52
Gemüsecouscous mit Joghurtsauce	55
Auberginenringe in Kurkuma-Joghurt-Sauce	56

Gefüllte Auberginen mit Reis und Joghurtsauce	59
Gefüllte Auberginenrollen mit Joghurtsauce	60
Borani	63
Borani Badendschan	64
Borani Esfenadsch	67
Borani Kangar	68
Borani Labu	71
Borani mit Sellerie	72
Borani mit gegrillten Peperoni	75
Havuç Yoğurt	76
Açı Biber Borani	79
Patlıcan Borani Kulesi	80
Borani Katschalu	83
Masto Khar	84
Echtes Tsatsiki	87
Masto Khar Makhsus	88
Laban Ma Khar	91
Scharfer Gurken-Joghurt-Dip	92
Masto Musir	94
Baba Ghanudsch	97
Raita	99
Auberginen-Raita	100
Gurken-Raita	103
Tomaten-Raita	104
Salat-Raita	107

Karottensalat mit Joghurtsauce	108
Salat mit Joghurt-Nuss-Sauce	111
Dahi-Chutney	112
Raita mit Linsen-Bällchen	115
Pastinakensalat	116
Gebratener Reissalat mit Safran-Joghurt-Dip	119
Genfo (Ga'at) mit Joghurtsauce	120
Hülsenfrüchtepaste mit Zatar-Joghurt	123
 <b>SUPPEN</b>	 125
Lauch-Joghurt-Suppe mit Steinpilzen	126
Kartoffelsuppe mit Joghurt	129
Sulu Köfte Çorbası	130
Karotten-Joghurt-Suppe mit Nana-Minze und Berberitzenbeeren	133
Joghurt-Hirse-Suppe	134
Joghurt-Linsen-Suppe	137
Aash-Gerichte	139
Aash-e-Mast	140
Aash-e-Dugh	143
Joghurtsuppe mit Tofu-Bällchen	144
Yayla Çorbası	147
Tarator	148
Ab Dugh Khiar	151
Okroschka	152

<b>DESSERTS</b>	<b>155</b>
Joghurtkuchen mit Griess	156
Joghurtkuchen mit Berberitzenbeeren und Sauerkirschen	159
Brombeeren-Joghurt-Dessert	160
Mangojoghurt	163
Himbeer-Joghurt-Mousse	164
Joghurt mit Honig und Baumnüssen	167
Chakri	168
Joghurtglace mit Fruchtsorbet	171
Joghurtpralinen mit Quittensirup	172
Zulbia (Djalebi)	175
Mishti Doi / Mitha Dahi	177
<b>JOGHURTGETRÄNKE</b>	<b>179</b>
Dugh / Ayran	180
Mango-Lassi	183
Avocado-Gurken-Lassi	184
Kräuter-Lassi	187
Tomaten-Joghurt-Shake	188
<b>REZEPTEREGISTER</b>	<b>190</b>
<b>ÜBER DEN AUTOR</b>	<b>197</b>
<b>DANK</b>	<b>199</b>