

INHALT

Die Reise beginnt!.....	1
Afrika	5
<i>Foul Medammas – Ägyptisches Frühstück</i>	<i>6</i>
<i>Mandazi – Kenianische Donuts</i>	<i>7</i>
<i>Eedingu – Namibisches getrocknetes Fleischragout</i>	<i>8</i>
<i>Äthiopischer Kichererbseneintopf (vegan)</i>	<i>9</i>
<i>Dabo – Honigbrot aus Äthiopien</i>	<i>10</i>
<i>Bobotie – Hackfleischbraten aus Südafrika</i>	<i>11</i>
<i>Samosas Südafrikanischer Art</i>	<i>12</i>
<i>Sauce Graine – ivorischer Eintopf mit Fufu</i>	<i>13</i>
<i>Kelewele – Frittierte Kochbananen aus Ghana</i>	<i>14</i>
<i>Couscous auf marokkanische Art</i>	<i>15</i>
<i>Tunesische Sesam-Honig-Tartelettes</i>	<i>16</i>
<i>Cachupa Rica – Spezialität von den Kapverden</i>	<i>17</i>
<i>Muboora – Kürbisblätter aus Simbabwe</i>	<i>18</i>
<i>Jollof – Nigerianisches Reisgericht</i>	<i>19</i>
<i>Malagasy – Kuchen Aus Madagaskar</i>	<i>20</i>
Asien	21
<i>Pad Thai aus Thailand</i>	<i>22</i>
<i>Pekingente</i>	<i>23</i>
<i>Maki/Nigiri Japanisches Sushi</i>	<i>25</i>
<i>Koreanisches Bibimbap</i>	<i>26</i>
<i>Russischer Honigkuchen</i>	<i>27</i>
<i>Dhal Shobra – Indische Linsencremesuppe</i>	<i>28</i>
<i>Aloo Masala aus Indien</i>	<i>29</i>
<i>Kabuli Palau - Afghanischer Reis</i>	<i>30</i>
<i>Solomon Tort aus der Mongolei</i>	<i>31</i>

<i>Vietnamesische Pho-Suppe</i>	32
<i>Gyoza – Teigtaschen mit Pilzfüllung aus Japan</i>	33
<i>Dolma – Gefüllte Weinblätter aus Aserbaidshan</i>	34
<i>Armenisches Omelette</i>	36
<i>Turon – Dessert aus den Philippinen</i>	37
<i>Chinesisches Frühstücksei mit Schweinebauch</i>	38
<i>Russisches Fingerfood – Gefüllte Kartoffeln</i>	39
<i>Yemini Mahalabiya – Jemenitische Süßspeise aus Milch</i>	40
<i>Lamm mit Gemüsefüllung aus Saudi-Arabien</i>	41
<i>Es Cendol – Erfrischungsgetränk aus Indonesien</i>	42
<i>Nasi Goreng aus Malaysia</i>	43
 Australien/Ozeanien	 44
<i>Tuvalu Thunfisch</i>	45
<i>Pani Popo – Hefengebäck aus Samoa</i>	46
<i>Fidschi-Pfankuchen</i>	47
<i>Pilz-Hühnchen aus Tuvalu</i>	48
<i>Kiwi Pavlova aus Neuseeland</i>	49
<i>Hühnchen mit Kokosnussreis nach Samoa-Art</i>	50
<i>Neuseeländische Southland Cheeserolls</i>	51
<i>Australisches Bush Bread</i>	52
<i>Polynesishe Fleischbällchen</i>	53
<i>Meat-Pie aus Australien</i>	54
<i>Kokosnuss-Kaukau aus Papua Neuguinea</i>	56
<i>White Chocolate Macadamia – Cookies australischer Art</i>	57
<i>Otai – Süßes Getränk aus Tonga</i>	58
<i>Sausage Rolls aus Australien</i>	59
<i>Saipan – Roter Reis aus Mikronesien</i>	60

Europa.....	61
<i>Schwedische Fleischbällchen</i>	62
<i>Brombærsmutter – Dänischer Brombeeruchen</i>	63
<i>Klassische italienische Spaghetti Carbonara</i>	64
<i>Gefüllte Kirschnaprikaachoten aus Spanien</i>	66
<i>Cataplana – Fischeintopf aus Portugal</i>	67
<i>Züricher Geschnetzelt</i>	68
<i>Polnische Piroggen</i>	69
<i>Französische Croissants</i>	70
<i>Okroshka – Ukrainische Sommersuppe</i>	72
<i>Frischer griechischer Salat</i>	73
<i>Gefüllte Auberginen türkischer Art</i>	74
<i>Blitva – Kroatische Beilage</i>	75
<i>Bayerischer Schmorbraten</i>	76
<i>Original belgische Pommes</i>	77
<i>Tave Kosi – Gebackenes Lamm aus Albanien</i>	78
<i>Gefüllter Kohl aus Ungarn</i>	79
 Nordamerika	 80
<i>Kanadischer Lachs in Ahornsirup-Marinade</i>	81
<i>Frühstücks-Burrito aus Mexiko</i>	82
<i>Classic New York Cheesecake</i>	83
<i>San Francisco Sourdough Bread – Sauerteigbrot</i>	85
<i>Timbits – Donuts Kanada Style</i>	86
<i>Kalua Pulled Pork – Schweinsfilet aus Hawaii</i>	87
<i>Mexikanische Maissuppe</i>	89
<i>Chicago Deep Dish Pizza</i>	90
<i>Dominikanische Karamellcreme-Törtchen</i>	91
<i>Frittierte Bananen-Chips aus Haiti</i>	92
<i>Original Guacamole aus Mexico</i>	93
<i>Los Tres Golpes – Frühstück aus der Dominikanischen Republik</i>	94

<i>Gekochter Fisch von den Bahamas</i>	95
<i>Green Chicken Stew aus Guatemala</i>	96
<i>Pupusa – Mais-Appetizer aus El Salvador</i>	98
<i>Jamaikanische Hot Pepper SHrimps</i>	99

Südamerika 100

<i>Argentinische Empanadas mit Chimichurri-Soße</i>	101
<i>Feijoada – Brasilianischer Schweine-und Bohneneintopf</i>	103
<i>Aguate relleno con camarones – Gefüllte Avocado aus Ecuador</i>	105
<i>Tacu Tacu – Bohnen-Reis aus Peru</i>	106
<i>Tequeños – Cheesesticks aus Venezuela</i>	107
<i>Empanadas Salteñas aus Bolivien</i>	108
<i>Pan De Pascua – Chilenisches Weihnachtsbrot</i>	110
<i>Revuelto Gramajo Uruguay – Gemischte Pommes aus</i>	111
<i>Arroz con Leche – Kolumbianischer Reispudding</i>	112
<i>Bori Bori – Paraguayanischer Eintopf</i>	113
<i>Roti Hühnchen aus Surinam</i>	114
<i>Reis & Erbsen aus Guyana</i>	115
<i>Tutu de Feijão – Bohnenbeilage aus Brasilien</i>	116
<i>Kolumbianische Linsensuppe</i>	117
<i>Dulce de Leche – Argentinisches Karamell</i>	118
<i>Chorrellana – Tomaten-Zwiebel-Pfanne aus Bolivien</i>	119