

INHALT

VORWORTE UND EINLEITUNG	6
Vorwort des Schirmherren Wolfgang Link	6
Vorwort von Gabriele Hoerschelmann und Hanns Hoerschelmann	8
Mission EineWelt – Gemeinsam leben, gemeinsam auf dem Weg.	10
DEUTSCHLAND	16
Leberknödelsuppe	18
Lauchtorte	20
Tafelspitz	22
Zanderfilet im Weinsud	24
Zucchinikuchen	26
AFRIKA	28
Sambusas – Gefüllte Teigtaschen.	30
Piri Piri Garnelen	32
Muamba Nsusu – Hühnchen-Erdnuss-Suppe	34
Chapati – Ostafrikanisches Fladenbrot	36
Mtori – Bananensuppe mit Rindfleisch	38
Ugali – Maisbrei	40
Gebratene Banane mit Fisch und Tomatensalat	42
Chipsi Mayai mit Kachumbari – Pommes mit Eiern und Tomatensalat	44
Bananen-Rindfleisch-Kokosnuss-Eintopf	46
Pilau aus grünen Erbsen	48
Fufu – Maniok-Brei	50
Dry Rice – (gar nicht) trockener Reis	52
Mwambe – Hähnchen in Tomaten-Erdnuss-Sosse.	54
Vitumbua – Reisküchlein	56
Maandazi – Hefeteig-Gebäck	58

LATEINAMERIKA

60

Gallo Pinto – Reis und Bohnen	62
Bolinhas de queijo – Käsebällchen	64
Brigadeiros – Schokopralinen	65
Paila Marina – Meeresfrüchtesuppe	66
Chipa So’o – Herzhafte Teigtaschen	68
Moqueca Baiana – Fisch in Kokossosse	70
Vaca Atolada – Rindfleischtopf mit Maniok	72
Pastelitos de Carne Salvadoreños – Teigtaschen mit Rindfleisch	74
Pupusas mit Curtido – Vegetarisch gefüllte Teigtaschen mit Krautsalat	76
Asado mit Chimichurri	78
Chivito – Sandwich	80
Casado – Bunter Reis-Bohnen-Teller	82
Baleadas Hondureñas – Gefüllte Tortilla	84
Quindim – Kokos-Dessert	86
Bolinhos de Chuva – Regenbällchen	88

SÜDOSTASIEN UND PAZIFIK

90

Idli mit Kokos-Chutney	92
Karipap – Gefüllte Teigtaschen	94
Nasi Bunga Telang – Blauer Reis	96
Garnelen mit Knoblauch und Pak Choi	98
Frittierte Garnelen-Bällchen	99
Rindfleisch-Nudelpfanne	100
Mumu – Fleisch- und Gemüseintopf vom Grill	102
Morobe Huhn mit Kokosreis	104
Char Siu Huhn	106
Kimchi Jjigae – Kimchi-Tofu-Suppe	108
Gebratene Hongkong-Nudeln mit Shrimps	110
Kuih Kosui – Pandan-Reisküchlein	112
Maniok-Kuchen	114
Pariwa – Sago-Bananen-Dessert	116
Rava Kesari – Goldener Griesspudding	118

Wir danken unseren Rezeptautorinnen und Rezeptautoren	121
Rezeptübersicht	122
Impressum	128