

# INHALT

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 11 | <b>Über uns</b>   | 48 | <b>Vospov Aghtsan</b><br>Linsensalat  |
| 12 | <b>Worum geht es<br/>in »Yerevan«?</b>                    | 50 | <b>Bzktats Havov Aghtsan</b><br>Walnuss-Hühnchen-Salat                      |
| 23 | <b>Die wichtigsten Begriffe<br/>der armenischen Küche</b> | 52 | <b>Aghtsan Itsch</b><br>Bulgursalat   |
| 29 | <b><u>BROTE, SALATE UND<br/>KALTE SPEISEN</u></b>         | 55 | <b>Aghtsan Olivier</b><br>Neujahrs-Kartoffelsalat mit Fleisch               |
| 30 | <b>Lavash</b><br>Armenisches Fladenbrot                   | 57 | <b>Grundrezept Aveluk</b><br>Wilder Berg-Sauerampfer                        |
| 33 | <b>Matnakash</b><br>Luftiges Fladenbrot                   | 60 | <b>Avelukov Aghtsan</b><br>Aveluk-Salat                                     |
| 35 | <b>Topik</b><br>Gefüllte Kichererbsen-<br>Kartoffel-Klöße | 62 | <b>Akroshka</b><br>Kalte Joghurtsuppe                                       |
| 38 | <b>Amarain Aghtsan</b><br>Sommersalat                     | 65 | <b>Khorovats Banjareghenov<br/>Aghtsan</b><br>Grillgemüsesalat              |
| 40 | <b>Bazrkani</b><br>Armenischer Olivensalat                | 67 | <b>Smbukov Rulet</b><br>Auberginenröllchen mit<br>Walnüssen                 |
| 42 | <b>Kanach Lobov Aghtsan</b><br>Grüne-Bohnen-Salat         | 70 | <b>Khare Ttu</b><br>Gemischtes, salzig eingelegtes<br>Gemüse                |
| 44 | <b>Karmir Lobov Aghtsan</b><br>Rote-Bohnen-Salat          | 73 | <b>Apukht / Basturma</b><br>Luftgetrocknetes Rindfleisch<br>im Gewürzmantel |
| 46 | <b>Spanakhov Aghtsan</b><br>Spinat-Joghurt-Salat          | 76 | <b>Thal</b><br>Confit nach armenischer Art                                  |

**79     WARMESPEISEN**

- 81     Adjarakan Khachapuri**  
Teigschiffchen mit Käse und Ei
- 83     Jingalov Hats**  
Mit Kräutern gefüllte Brotfladen
- 87     Kartoffilov Karkandak**  
Mit Kartoffeln gefüllte Teigtaschen
- 89     Loshmis / Lahmajo**  
»Armenische Pizza«
- 93     Msov Nr pablit**  
Mit Hackfleisch gefüllte  
Pfannkuchenröllchen
- 96     Msov Tghvatsq**  
Mit Fleisch gefüllte Teigtaschen
- 98     Panr-Khash**  
Armenische »Käsespätzle«  
aus Lavash
- 101    Manti**  
Gebackene Mini-Teigtaschen  
mit Hackfleisch
- 103    Karmir Plav**  
Roter Reis mit Rind und  
Lavash-Kruste
- 106    Tatar Boraki**  
Schnelle Nudeln
- 108    Kanach Lobin Dsvov**  
Grüne Bohnen mit Rührei
- 110    Lolikov Dsvadsegh**  
Rührei mit Tomate
- 112    Hatsov Dsvadsegh**  
Armenische Arme Ritter
- 114    Grundrezept Brindsov Plav**  
Reis-Pilaw
- 116    Chamichov Plav**  
Osterreis mit Rosinen
- 119    Grundrezept Arishta**  
Armenische Bandnudeln

- 121    Harissa**  
Herzhaftes Porridge mit Huhn
- 124    »Superschnelles Harissa«**  
Herzhaftes Porridge aus  
Haferflocken
- 126    Veganes Harissa**  
Herzhaftes Porridge zur  
armenischen Fastenzeit
- 128    Arishtaov ev Brindsov Plav**  
Armenischer Pilaw mit Reis  
und Nudeln
- 130    Grundrezept Hacharov Plav**  
Emmer-Pilaw
- 132    Mshosh**  
Linsen mit getrockneten  
Aprikosen
- 135    Ker U Sus**  
Scharfe Gemüsepfanne  
mit Rindfleisch
- 137    Tjvjik**  
Lebergeschnetzeltes mit Zwiebeln
- 140    Msov Ltsonats Smbuk**  
Mit Hack gefüllte Aubergine
- 143    Ltsonats Smbukov Ailazan**  
Gefüllte Aubergine
- 145    Ltsonats Kololak**  
Gefüllte Fleischklöße
- 149    Vospov Kololak**  
Gefüllte Linsenklöße
- 151    Kharberti Kololak**  
Armenische Fleischklößen  
in Tomatensauce
- 154    Tolma**  
Gefüllte Wein- und Kohlblätter,  
sowie Gemüseschoten
- 155    Amarain Tolma**  
Sommergemüse mit Hackfleisch-  
füllung

- 158 **Pasuts Tolma**  
Weißkohlblätter mit Hülsenfrucht-  
füllung
- 161 **Msho Tolma**  
Gefüllte Weinblätter nach  
Musher Art
- 163 **Tpov Tolma**  
Weinblätter mit Hackfleischfüllung
- 166 **Sut Tolma**  
Weinblätter mit veganer Füllung
- 169 **Khokhob**  
In Wein geschmortes Huhn  
mit Granatapfelkernen
- 171 **Grundrezept Khorovats**  
Armenisches Grillfleisch
- 174 **Kyabab**  
Gegrillte Hackspieße
- 176 **Khorovats Ishkhan Dsuk**  
Gegrillte Forelle
- 178 **Khashac Ishkhan Dsuk**  
Gedämpfte Forelle
- 181 **Khashlama**  
Geschichteter Fleisch- und  
Gemüseeeintopf
- 183 **Avelukov Apur**  
Aveluk-Suppe
- 186 **Kololakov Tanapur**  
Joghurtsuppe mit Fleischklößchen
- 188 **Spas**  
Joghurtsuppe mit Weizen
- 190 **Vospov Apur**  
Linsensuppe
- 192 **Sunk Apur**  
Champignonsuppe
- 194 **Vana Khash**  
Joghurt-Linsen-Suppe auf  
Lavash-Bett
- 197 **Ghapama**  
Gefüllter Kürbis
- 199 **Erzurumi Ghapama**  
Gefüllter Kürbis mit Fleisch  
und Gemüse
- 203 **GEBÄCK UND  
SÜSSSPEISEN**
- 205 **Klor Gata**  
Runder Kuchen mit Streusel-  
füllung
- 207 **Yerevanian Gata**  
Blätterteigkonfekt mit Streusel-  
füllung
- 211 **Chorek / Katnahunts**  
Armenischer Osterzopf
- 213 **Pakhlava**  
Honig-Walnuss-Gebäck
- 216 **Mikado Tort**  
Buttercreme-Schokoladen-Torte
- 219 **Pkablitz**  
Krapfen mit Vanillecreme
- 221 **Meghrov Tort**  
Geschichtete Honigtorte
- 225 **Napoleon Tort**  
Buttercreme-Schichttorte
- 227 **Trchni Kat**  
»Vogelmilch«-Torte
- 229 **Vardi Muraba**  
Rosenblütenkonfitüre
- 230 **Sharots**  
Walnuss-Weintrauben-Konfekt
- 233 **GETRÄNKE**
- 234 **Tan**  
Erfrischendes Joghurtgetränk
- 236 **Kompot**  
Fruchtgetränk mit ganzen  
Fruchstückchen
- 239 **Danksagung**