

Sachregister

Kurze Informationen

| | | |
|------------------------------|----|--------------------------|
| Chili..... | 7 | Gewürze und Gewürz- |
| Butterfett (Ghee)..... | 7 | Pflanzen..... |
| Kenianisches Butterfett..... | 8 | Abkürzungen, die im Buch |
| Kokosnußpaste herstellen. | 8 | stehen..... |
| Kokosnußmilch herstellen.. | 8 | Maße und Gewichte..... |
| Curry..... | 9 | Dämpfen ohne Dampftopf.. |
| Gemüse..... | 10 | Speisen dämpfen..... |

Vorspeisen

| | | |
|---|----|------------------------------|
| Gekochte Matoke in Milch.. | 14 | Gefüllte Süßkartoffel- |
| Gebratene Matoke..... | 14 | bällchen mit Hackfleisch.... |
| Matoke in Butter..... | 15 | Süßkartoffeln mit |
| Gefüllte Matoke..... | 15 | Hackfleisch..... |
| Matoke mit Tomaten..... | 16 | Gebratene Süßkartoffeln |
| Scharfe Matoke..... | 17 | mit Tomaten..... |
| Matoke in Kokosnußmilch.. | 17 | Gebratene Peperoni..... |
| Süßkartoffelbällchen..... | 18 | Gebratene Pfeilwurzel..... |
| Gebratene Süßkartoffeln... | 18 | Gebackener Mais und |
| Süßkartoffeln mit Würstchen..... | 19 | Cassava..... |
| Gebratene Süßkartoffeln mit Sesam..... | 20 | Gebackener Mais mit |
| | | Tomaten..... |
| | | Ugali-Maispudding..... |

Suppen

| | | |
|------------------|----|------------------|
| Erdnußsuppe..... | 27 | Gemüsesuppe..... |
| | | Variante 2..... |

Eierspeisen

| | | | |
|---------------------|----|---------------------------|----|
| Omelett..... | 30 | Pfannkuchen mit | |
| Gemüse-Omelett..... | 30 | Süßkartoffeln..... | 31 |
| | | Pfannkuchen mit Mais..... | 32 |

Reisgerichte

| | | | |
|---------------------------|----|----------------------|----|
| Kokosnußreis..... | 33 | Korianderreis..... | 35 |
| Kokosnußreis mit Fleisch | 34 | Einfacher Reis..... | 36 |
| Reis mit Hackfleisch..... | 35 | Erbsen mit Reis..... | 37 |

Fleisch- und Gemüsegerichte

| | | | |
|---------------------------|----|----------------------------|----|
| Fleischbeilage..... | 38 | Geschmorte Yam mit | |
| Filets in Gewürzsoße..... | 39 | Fleisch..... | 52 |
| Fleischeintopf mit | | Geschmorter Kürbis mit | |
| Gemüse..... | 40 | Fleisch..... | 53 |
| Fleisch mit Matoke..... | 41 | Geschmorter Kohl mit | |
| Fleisch mit Miraaru..... | 41 | Fleisch..... | 53 |
| Fleisch und Matoke in | | Geschmorter Blumenkohl | |
| Kokosnußmilch..... | 42 | mit Fleisch..... | 54 |
| Matokeeintopf..... | 43 | Geschmorte Pfeilwurzel | |
| Variante 2..... | 43 | mit Fleisch..... | 55 |
| Variante 3..... | 44 | Gewürztes Hackfleisch..... | 56 |
| Gemüseeintopf..... | 45 | Geschmortes Fleisch..... | 56 |
| Gegrillte Hammelrippchen | 46 | Variante 2..... | 57 |
| Variante 2..... | 46 | Variante 3..... | 58 |
| Gebackene Hammel- | | Variante 4..... | 59 |
| rippchen..... | 47 | Matoke mit Kutteln..... | 60 |
| Frikadellen..... | 48 | Gefüllte Kutteln..... | 60 |
| Frikadellen in Soße..... | 48 | Variante 2..... | 62 |
| Geschmortes Gemüse mit | | Leber in Kokosnußmilch.... | 63 |
| Fleisch..... | 50 | | |
| Geschmorte Matoke mit | | | |
| Fleisch..... | 51 | | |

Vegetarische Gerichte

| | | | |
|---|----|----------------------------|----|
| Matoke in Koriandersoße... | 64 | Kenianischer Kohl..... | 71 |
| Matokepüree..... | 65 | Variante 2..... | 72 |
| Matoke in Kokosnußsoße.. | 65 | Gebackene Auberginen.... | 72 |
| Cassava in Kokosnußmilch | 66 | Geschmorte Pfeilwurzel.... | 73 |
| Gebackene Cassava..... | 67 | Kürbisblätter in Erdnuß- | |
| Geschmorte Pilze..... | 67 | soße..... | 74 |
| Pilze mit Blattgemüse..... | 68 | Kürbispüree mit | |
| Pilze mit Tomaten..... | 69 | Erdnußpaste..... | 75 |
| Spinat in Kokosnußmilch... | 69 | | |
| Spinat in Milch und Erdnußpaste..... | 70 | | |

Hülsenfrüchte

| | | | |
|--------------------------------------|----|---|----|
| Irio..... | 76 | Cassava mit Bohnen | |
| Gebratene Irio..... | 76 | und Mais..... | 82 |
| Hülsenfrüchte-Irio..... | 77 | Bohnen mit Erdnüssen..... | 82 |
| Irio mit frischen Erbsen..... | 78 | Süßkartoffeln mit Bohnen.. | 83 |
| Irio mit Matoke..... | 79 | Kenianische Küsten- | |
| Mataha..... | 79 | Bohnen..... | 84 |
| Linsen mit Reis und Kokosnuß..... | 80 | Bohnen mit Fleisch..... | 85 |
| Sojabohnen mit Blattgemüse..... | 81 | Mais und Fleisch in Kokosnußmilch..... | 85 |
| | | Scharfe Erbsen in Kokosnußsoße..... | 87 |

Geflügelgerichte

| | | | |
|--------------------------|----|----------------------|----|
| Hähnchen mit Erdnußsoße | 88 | Gebackenes Hähnchen- | |
| Curryhähnchen..... | 89 | fleisch..... | 92 |
| Geschmortes Hähnchen.... | 89 | Gebackenes Hähnchen | |
| Variante 2..... | 90 | mit Gemüse..... | 92 |
| Hähnchencurry..... | 91 | Variante 2..... | 94 |

| | | | |
|------------------------------|----|----------------------------|----|
| Hähnchen in Paprikasoße..... | 94 | Hähnchen in Joghurtsosse.. | 96 |
| Hähnchen mit Koriander.... | 95 | Gegrilltes Hähnchenfleisch | 97 |

Fischgerichte

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Fisch in Kokosnußsoße..... | 98 | Getrockneter Fisch mit Erdnüssen..... | 102 |
| Variante 2..... | 99 | Geräucherter Fisch..... | 102 |
| Variante 3..... | 100 | Gebratener Fisch..... | 103 |
| Fisch und Cassava in Kokosnußsoße..... | 100 | Gebratene Fischfilets..... | 104 |
| Omena..... | 101 | Fisch mit Koriander..... | 104 |

Soßen und Marinaden

| | | | |
|-----------------|-----|-------------------------------|-----|
| Erdnußsoße..... | 106 | Marinade für Grillfleisch.... | 107 |
| Sesamsoße..... | 107 | Marinade für Grillrippen.... | 108 |

Brot, Gebäck und Süßspeisen

| | | | |
|----------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| Bananenbrot..... | 109 | Bananenpudding..... | 117 |
| Erdnußbrot..... | 110 | Kokosnußpudding..... | 118 |
| Maismehlbrot..... | 110 | Kokosnußkekse..... | 119 |
| Süßkartoffelbrot..... | 111 | Süßkartoffelkekse..... | 119 |
| Mahamri..... | 112 | Sesamekekse..... | 120 |
| Mandazi..... | 112 | Frischer Mais mit Milch..... | 120 |
| Variante 2..... | 113 | Maismehlpudding..... | 121 |
| Cassavabällchen mit Käse | 114 | Bananen in Kokosnuß- milch..... | 121 |
| Gebratener Cassavateig.... | 115 | Gebratene Kürbisbällchen | 122 |
| Cassavarollen..... | 114 | Gewürzter Kaffee..... | 124 |
| Cassavapudding..... | 116 | Gewürzter Tee..... | 124 |
| Cassavakekse..... | 116 | | |