

Sachregister

Kurze Informationen

Chili.....	7	Gewürze und Gewürz-	
Butterfett (Ghee).....	7	Pflanzen.....	11
Kenianisches Butterfett.....	8	Abkürzungen, die im Buch	
Kokosnußpaste herstellen..	8	stehen.....	12
Kokosnußmilch herstellen..	8	Maße und Gewichte.....	12
Curry.....	9	Dämpfen ohne Dampftopf..	13
Gemüse.....	10	Speisen dämpfen.....	13

Vorspeisen

Gekochte Matoke in Milch..	14	Gefüllte Süßkartoffel-	
Gebratene Matoke.....	14	bällchen mit Hackfleisch.....	20
Matoke in Butter.....	15	Süßkartoffeln mit	
Gefüllte Matoke.....	15	Hackfleisch.....	21
Matoke mit Tomaten.....	16	Gebratene Süßkartoffeln	
Scharfe Matoke.....	17	mit Tomaten.....	22
Matoke in Kokosnußmilch..	17	Gebratene Peperoni.....	23
Süßkartoffelbällchen.....	18	Gebratene Pfeilwurzel.....	23
Gebratene Süßkartoffeln...	18	Gebackener Mais und	
Süßkartoffeln mit		Cassava.....	24
Würstchen.....	19	Gebackener Mais mit	
Gebratene Süßkartoffeln		Tomaten.....	25
mit Sesam.....	20	Ugali-Maispudding.....	26

Suppen

Erdnußsuppe.....	27	Gemüsesuppe.....	27
		Variante 2.....	28

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
Gemüseeeintopf.....	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		Bohnen mit Fleisch.....	85
Kokosnuß.....	80	Mais und Fleisch in	
Sojabohnen mit		Kokosnußmilch.....	85
Blattgemüse.....	81	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
Variante 2..... 99	Erdnüssen..... 102
Variante 3..... 100	Geräucherter Fisch..... 102
Fisch und Cassava in	Gebratener Fisch..... 103
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	Sesamkekse..... 120
Mandazi..... 112	Frischer Mais mit Milch..... 120
Variante 2..... 113	Maismehlpudding..... 121
Cassavabällchen mit Käse 114	Bananen in Kokosnuß-
Gebratener Cassavateig... 115	milch..... 121
Cassavarollen..... 114	Gebratene Kürbisbällchen 122
Cassavapudding..... 116	Gewürzter Kaffee..... 124
Cassavakekse..... 116	Gewürzter Tee..... 124