

Jojo Cobbinah · Holger Ehling



Westafrikanisch kochen

Gerichte und ihre Geschichte



Inhalt

Die westafrikanische Küche

Schmelztiegel der Kulturen	7
Geschichte	10
Landschaften	19
Mahlzeiten und Eßgewohnheiten	23
Essen gehen und Kochen	28
Typische Zutaten	31

Rezepte

Vorspeisen und Snacks	39
Suppen	53
Fleisch	67
Fisch und Meeresfrüchte	81
Geflügel	99
Wild	109
Saucen	115
Beilagen	123
Desserts	135
Rezeptregister	147
Stichwortregister	155