

Ketsela Wubneh-Mogessie



## **Ostafrikanisch kochen**

Gerichte und ihre Geschichte



Verlag Die Werkstatt · Edition d i á

## Inhalt

### Die ostafrikanische Küche

Land und Leute .....	8
Geschichte .....	10
Länder .....	18
Mahlzeiten und Eßgewohnheiten .....	25
Getränke .....	29
Gewürze und Zutaten .....	32

### Rezepte

Typische Zutaten .....	41
Fladenbrote .....	47
Imbisse .....	53
Suppen .....	57
Hülsenfrüchte .....	63
Gemüse .....	73
Gemüse mit Fleisch .....	89
Fleisch .....	95
Innereien .....	113
Geflügel .....	119
Fisch .....	129
Pasten .....	137
Beilagen und Salate .....	141
Eier und Milchgerichte .....	147
Rezeptregister .....	151
Stichwortregister .....	157