

Phebe Ndam

Kochen in Afrika

Eine Rundreise mit 230 Rezepten

**Aus dem Englischen
von Veronika Baiculescu**



Mandelbaum

INHALTSVERZEICHNIS

6	EINLEITUNG
8	DIE KULTUR DES KULINARISCHEN IN AFRIKA
24	GLOSSAR
33	WICHTIGE TIPS UND HINWEISE
34	Einiges Wissenswerte über afrikanische Speisen
37	Grundrezepte
40	Gewürzmischungen
48	Wie man Zutaten aufbewahrt
50	Hinweise zur Verarbeitung bestimmter Zutaten
	DIE REZEPTE
52	Nordafrika
70	Ostafrika
98	Südliches Afrika
126	West- und Zentralafrika
212	GETRÄNKE UND ERFRISCHUNGEN
218	MENÜS FÜR MITTAGESSEN UND GROSSE ABENDESSEN
220	LITERATURLISTE
221	DIE AUTORIN
222	LISTE DER REZEPTE