

**Text Sverine Vitali
Fotos Ursula Markus**

Heimat im Kochtopf

**Rezepte von Flüchtlingen
aus aller Welt**

Rotpunktverlag

Porträts und Rezepte

12 Sri Lanka

Kooli – Poulet aus dem Ofen

Marakari – Gemüsesauce

Parupu – Linsen

Reis

Papadam

5

28 Honduras, Ecuador

Cerdo y Mote – Schweinefleisch mit Mais

Tomaten-Peperoni-Salat

42 Anden

Sopa de Quinoa – Quinoa-Suppe mit Rindfleisch

Torreas – Quinoa-Bratlinge

Tostao – Weißer Mais

Dulce de tres leches – Karameldessert

60 Äthiopien, Eritrea

Injera – Teigfladen

Doroho Zegeni – Poulet in Sauce

Hamli – Federkohl

Atachlti – Bohnen und Rüebli

Temetemo – Gelbe Linsen

Brssin – Rote Linsen

Gewürzmischungen

82 Senegal

Thiep dyen – Reis mit zweierlei Fisch

98 Guinea

Yassa – Poulet senegalesisch
inspiriert mit Reis

112 **Mongolei**

Bantan »Altan medial« – Rindfleischsuppe
Buhel hool – Siedfleisch mit Teigfladen
Joghurt

128 **Tibet**

Momo & Schabale – Gedämpfte und flottierte
Teigtaschen mit Fleischfüllung
Dessi – Süßer Dessert-Reis

146 **Südostetien**

150 **Ukraine**

154 **Kurdistan Irak**

Dolma Yaprach – Gefülltes Gemüse auf Bohnen

168 **Jemen**

Schafskopf aus dem Sud/aus dem Ofen
Reis
Fladenbrot

184 **Syrien**

Schackriea – Fleisch in Joghurt gekocht
Mluchia – Gemüse mit Hackfleisch
Kubba – Fingerfood aus Linsen und Bulgur
Bulgur
Fatusch – Salat
Basb'usa – Kokoskuchen

204 **Libanon**

Hummus
Marinierter Fisch aus dem Ofen
Taboule – Salat
Pommes frites

222 **Kurdistan Iran**

Shelay Fassolia – Tomatensauce mit Bohnen und Fleisch
Beryani – Reis mit Poulet

236 **Afghanistan**

Kabeli palau – Reis mit Fleisch, Gemüse,
Dörrfrüchten und Mandeln
Kofta – Hackfleischbällchen in Tomaten-Linsen-Sauce
Lola Kebab Salata – Hackfleischwürstchen mit Salat
Sabsi palak – Spinat
Barani banjan – Auberginen mit Tomaten
Fladenbrot
Ferni – Süßer Kardamom-Pudding

+

- 260 Was aus allen wurde
- 263 Nachwort von Severine Vitali
- 265 Hinweise
- 266 Glossar
- 268 Adressen
- 269 Macherinnen und Beteiligte
- 270 Dank