

Heimat im Kochtopf

Text Séverine Vitali
Fotos Ursula Markus

Rezepte von Flüchtlingen
aus aller Welt

Rotpunktverlag

8 Vorwort von Andrew Katumba

Porträts und Rezepte

12 **Sri Lanka**

Kooli – Poulet aus dem Ofen

Marakari – Gemüsesauce

Parupu – Linsen

Reis

Papadam

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 Rüebl

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 frittierte
Teigtaschen mit Fleischfüllung
Dessi – Süßer Dessert-Reis
- 146 **Südossetien**
- 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
Basbusa – Kokoskuchen
- 204 **Libanon**
Hummus
Marinierter Fisch aus dem Ofen
Taboulé – Salat
Pommes frites

222 Kurdistan

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 Séverine Vitali
- 265 Hinweise
- 266 Glossar
- 268 Adressen
- 269 Macherinnen und Beteiligte
- 270 Dank