

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	7
<i>Afghanistan</i> .....	9
<i>Warenkunde</i> .....	20
<i>Hinweise zu den Rezepten</i> .....	28
<i>Gerichte mit Langkornreis</i> .....	31
<i>Gerichte mit Rundkornreis</i> .....	49
<i>Suppen</i> .....	59
<i>Gemüse mit Sauce</i> .....	71
<i>Gefüllte Gemüse</i> .....	85
<i>Gemüse mit Quarksauce</i> .....	97
<i>Frittierte Gemüse</i> .....	101
<i>Gemüse in der Pfanne</i> .....	107
<i>Salate</i> .....	115
<i>Teiggerichte und Brot</i> .....	119
<i>Eingelegtes Gemüse und Gemüsesauce</i> .....	127
<i>Süßigkeiten</i> .....	131
<i>Salzig, salzig</i> .....	145
<i>Getränke</i> .....	149
<i>Die Frauengruppe Omid e. V.</i> .....	154
<i>Die Mädchenschule Mahjube Herawy</i> .....	161
<i>Eine Reise nach Herat</i> .....	163
<i>Die Herausgeberin</i> .....	169
<i>Rezeptindex</i> .....	170