

HUGUETTE  
COUFFIGNAL

**DIE KÜCHE  
DER ARMEN**



HUGUETTE COUFFIGNAL

# DIE KÜCHE DER ARMEN

MIT ÜBER 300 REZEPTEN

Aus dem Französischen von  
Monika Junker-John und Helmut Junker,  
mit einem Vorwort von Christiane Meister-Mathieu,  
herausgegeben und überarbeitet von  
Barbara Kalender

MÄRZ

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5	Gefüllte Brötchen	83	Tunesisches	
<b>DIE ARMEN</b>	9	Lockerer arabisches		Fladenbrot	113
		Fladenbrot	84	Taboulé	114
<b>DIE NÄHRUNGSMITTEL</b>		Festes arabisches		Gerste	115
<b>DER ARMEN</b>		Fladenbrot	85	Kascha	116
		Bulgur	86	Gebackener Kascha	117
<b>DIE PALMEN</b>	53	Kaltes Bulgur	86	Weicher Kascha mit	
Der Kokosbaum		Warmes Bulgur	87	Champignons	117
(Cocos nucifera)	53	Asink	88	Gerösteter Kascha	117
Der Karitébaum	57	Tibik	88	Couscous-Brot	118
Die Kakteen	58	Arahara	88	Rechts	118
<b>DIE INSEKTEN</b>	59	Taguella	89	Couscous	119
<b>DIE ALGEN</b>	63	Afghanische Kitchari	89	Der Reis	121
Salat aus Meeres-		Banik	90	Indischer Reis	122
algen	66	Mexikanische		Chinesischer Reis	123
Japanische Sushi	66	Tortillas	91	Reis mit Fisch	124
Kakimotschi Senbei	66	Überbackene		Tibetanischer Reis	125
Cochayuyo	66	Tortillas	92	Koreanischer Reis	126
Schottischer Pudding		Tacos	93	Gelber indischer	
aus Carrageen	66	Chilaquiles	94	Reis	127
Queller oder Meeres-		Soße für Tortillas	95	Birmanesischer Reis	128
spargel	67	Tamales	96	Chow Fun	129
Meeresspargel in		Tamales Chiapanecas	97	Indischer Khichri	130
Butter	67	Humitas oder		Türkischer Pilav	131
		Choclotanda	98	Chinesische	
<b>DIE REZEPTE</b>		Humitas mit		Reisplatte	132
		frischem Käse	99	Indonesisches Nasi	
<b>GETREIDE UND MEHL</b>		Choclo-Teig	100	Goreng	133
		La Mämälīgä	102	Mexikanischer Reis	134
<b>BROTSPORTEN AUS</b>		Garnierte Mämälīgä	102	Mexikanischer	
<b>INDIEN</b>	73	Überbackener		Tomatenreis	135
Chapatis	75	Maisbrei auf		Panamesischer Reis	136
Chapatis aus Reis	75	serbische Art	103	»Mauren und	
Parathas	75	Proja	104	Christen«	137
Gefüllte Parathas	76	Polenta	105	Melanesischer Reis	138
Puris	76	Polenta mit Käse	105	Reisbrötchen	139
Khasta Puri	76	Kreolischer Mais	106	Griechischer Pilafi	140
Brote aus Hülsen-		Maniokfladen	107	Pilafi mit gedünsteten	
früchten	77	Hirsebrei	108	Tomaten	140
Malaiisches Brot	78	Hirse mit Kürbis	109	Pilafi mit Erbsen	
Tibetanische Tsampa	79	Hirsebrot	110	und Schinken	140
Yufka	80	Hirse auf indische		Reis nach	
Äthiopische Indjera	81	Art	111	Frühlingsart	141
Chinesische Brote	82	Hirse mit Gemüse		Reis auf kubanische	
Gaokwei	82	auf indische Art	111	Art	142
Mandschu-Brot	83	Hirse mit getrockneten		Risotto al salto	143
Fladenbrot	83	Champignons	112	Risibisi	144

Suppli	145	Andalusische Suppe	182	Gebratener Tofu	220
Aragonische Migas	146	Stockfisch-Suppe	183	Tofu mit Krabben	220
<b>SUPPEN</b>		Knoblauch-Suppe	184	Suppe mit Tofu und	
Mulligatawny	149	Suppe aus Cadix	185	Wasserkastanien	221
Mulligatawny mit		Portugiesische		Gebackene	
Fleisch	149	Minz-Suppe	186	Sojabohnen	222
Birmanesische		Kolumbianische		Chinakohl – Pet'sai	223
Suppe	150	Suppe	187	Indisches Fugath	
Suppen mit Klößen	151	Mexikanische		mit Bananen	224
Chinesische		Kürbissuppe	188	Bhajji	225
Kohlsuppe	152	Suppe aus der		Äthiopisches	
Soja-Suppe	153	Muluchiya-Pflanze	189	Wot-Gericht	226
Indische Fischsuppe	154	Kuttel-Suppe	190	Gemüsecurry	227
Indonesische Suppe	155	Magiritsa	191	Gemüsefrikadellen	228
Mango-Suppe	156	Arabische Suppe	192	Indische Gemüse-	
Erdnuss-Suppe	157	Chorba	193	Gerichte	229
Kokosnuss-Suppe	158	Chinesische Suppe		Süß-Saurer	
Ei-Zitronen-Suppe	159	mit Kalbslunge	194	Chinakohl	230
Kalte Tzatziki-		Chupe	195	Erbsen mit Panir	231
Suppe	160	<b>ESSBARE</b>		Kichererbsen mit	
Mandelsuppe	161	<b>PFLANZEN</b>		Pasta	232
Portugiesische		Der Brotfruchtbaum	199	Panisse	233
Suppe	162	La Popoi	201	Libanesische Kicher-	
Mast-O-Khiar	163	Kaki	202	erbsen: Hummus	234
Lagman		Taro	203	Calentica	235
Po-Uyegursky	164	Po'e	204	Bollitos	236
Goimontoi Shulyu	165	Sago	205	Kichererbsen auf	
Schtschi	166	Süsse Eicheln	206	rumänische Art	237
Hirsesuppe auf		Wasserkastanien	207	Gesalzenes Nahit	238
russische Art	167	Rumaki mit		Garbanzos mit Reis	239
Gerstensuppe mit		Wasserkastanien	208	Spanisches Pisto	240
Champignons	168	Chinesische Früh-		Gefüllte Kürbis-	
Borschtsch	169	lingsrollen mit		blüten auf	
Borschtsch mit		Wasserkastanien	209	griechische Art	241
Fleisch	170	Sukiyaki mit		Radikia	242
Okroschka	171	Wasserkastanien	210	Okra auf	
Österreichische		Wasserkastanien		griechische Art	243
Leberknödel	172	mit Geflügelresten	211	Ägyptische Okra	244
Suppe mit bulgari-		Rote Rettiche	212	Dolmades	245
schem Joghurt	173	Hami-Melone	213	Zucchini-	
Tessiner		In Eismieten auf-		Frikadellen	246
Kürbissuppe	174	bewahrte Gemüse	214	Ta'amia	247
Busecca / Trippa		Getrocknete		Fassolia	248
alla Lombarda	175	Gemüse	214	Marinierte	
Italienische		Soja	215	Auberginen	249
Eiersuppe	176	Sojamilch	217	Shakshuka	250
Schwedische Suppe	177	Sojakäse / Tofu	218	Bruna Bonör	251
Malvensuppe	178	Sojabohnensalat	219	Frijoles	252
Kokosnuss-Suppe	179	Gebundene		Kreolische Linsen	253
Mexikanische		Sojasuppe	219	Coca de espinacas	254
Tomatensuppe	180	Tofu mit		Empanadas	254
Mexikanische		Champignons	219	Spinat mit Sesam	255
Gemüsesuppe	181	Tofu in Teig	220	Indonesische Süß-	
				kartoffeln	256
				Gefüllte calabaza	257

Mexikanische Linsen	258	Geräuchertes Fleisch mit Erdnussbrei	297	<b>GETRÄNKE UND NACHSPEISEN</b>	
Mais nach Antillen- Art	259	Huhn mit Kokosnuss	298	Bajjiu	331
Türkische Karotten	260	Huhn im Pot-Pot	299	Indianischer Masato	332
M'Guena	261	Getrockneter Fisch	300	Kava	333
Israelisches Falafel	262	Huhn auf indische Art	301	Chicha	334
Polenta aus Kastanien	263	Huhn mit Dickmilch	302	Melone auf koreanische Art	335
Ful Medames	264	Schaf nach pakista- nischer Art	303	Maduros-Koch- bananen auf mexikanisch	336
Kartoffeln in Mitteleuropa	265	Afghanische Frikadellen	304	Eingelegte Bananen	336
Gefüllte chinesische Hörnchen	266	Pulao	305	Kleine spanische Törtchen	337
Harte grüne Bananen	267	Amêijoas na cataplana	306	Orangen auf orien- talische Art	338
Kochbananen mit Zucker	268	Hühnchen mit Reis	307	Kreolische Torte	339
Maniokblätter	269	Meerschweinchen	308	Mexikanische Buñuelos	340
<b>FLEISCH, FISCH UND KÄSE</b>		Arroz a banda	309	Kürbistorte	341
		Oktopusse und Tintenfische	310	Bohnentorte	342
Jiaozi	273	Tintenfische mit Reis	310	Bohnenpudding	342
Süß-saures Schweinefleisch	274	Oktopusse nach griechischer Art	311	Billila	343
Gedünstetes Huhn	275	Oktopusse nach spanischer Art	312	Seffa	344
Mongolisches Schaf	276	Eingelegte Tintenfische	313	Jalebi	345
Tibetanischer Schafsmagen	277	Portugiesischer Kabeljau	314	Erdnuss-Karamell	346
Robben und Elche	278	Peruanisches Ceviche	315	Sarikaya	347
Äthiopisches Lamm	280	Getrockneter Bonito-Thunfisch	316	Mazamorra	348
Igel nach Sinti- und-Roma-Art	281	Chinesischer Haifisch	317	Russisches Milchkaramell	349
Gürteltier nach argentinerischer Art	281	Fisch auf indonesische Art	318	Brasilianische Bierplätzchen	350
Kibbeh	282	Indische Koftas	319	Molinetes aus Chile	351
Kibbeh Samak	282	Kroatischer Päsiki Sir	320	Runkelrüben-Halva	352
Leben Immu	283	Indischer Käse- Curry	321	Tamina el Bejaouia	353
Retfo	284	Saganaki	322	Montécaos	354
Schafffleisch nach afghanischer Art	285	Fisch auf griechische Art	323	Joghurtkuchen	355
Huhn mit Erdnüssen	286	Kokoretsi	324	Kuchen aus Süßkartoffeln	356
Elefanten	287	Kaymak	325	Krapfen aus Süßkartoffeln	356
Eidechsen	289	Carnitas (Schweine- braten nach mexika- nischer Art)	326	Eier-Halva	357
Papricache	290	Mexikanische Fleischbällchen	327	Camotes mit Sirup	358
Schweinehaut	291			Krapfen aus portugiesischem Riesenkürbis	359
Backen in Erdöfen	292			Polnische Kluskis	360
Mexikanisches Bar- bacoa (Barbecue)	293			Halva	361
Kari à la réunion	294			Kreolischer Maiskuchen	362
Charqui	295			Žito	363
Termiten- Würstchen	296				

**Huguette Couffignal** schrieb einige Kochbücher, unter anderem *J'aime le Pain*, die alle in den 1960ern erschienen. Leider konnten wir von der Autorin weder ein Foto noch eine Vita ausfindig machen.

**Monika Junker-John**, geboren 1938 in Berlin, lernte die französische Sprache im Französischen Gymnasium. Nach einem Studium der Volkswirtschaft und Politikwissenschaft lebte und arbeitete sie zunächst in Gießen, dann bis zu ihrem Ruhestand bei der Stadtverwaltung in Kassel.

**Helmut Junker**, geboren 1934, Psychoanalytiker und Schriftsteller. Neben wissenschaftlichen Werken zur Psychotherapie veröffentlichte Junker psychologische Romane und Erzählungen.

**Christiane Meister**, geboren 1984, arbeitet als freie Journalistin in Köln. Sie schreibt über Naturwissenschaften, Gesellschaft und Religion – am liebsten in Kombination.

**Barbara Kalender**, geboren 1958, ist Autorin, Buchgestalterin und Verlegerin.

Erste Auflage Berlin 2023  
Copyright © 2023 März Verlag GmbH  
Göhrener Straße 7, 10437 Berlin  
*info@maerzverlag.de*

Alle Rechte vorbehalten.

Erstmals erschienen 1978 bei: MÄRZ-Verlags- und van Deelen Filmproduktions-GmbH, Jossa.

Alle Rechte vorbehalten.

Einbandgestaltung und inhaltliche Überarbeitung:  
Barbara Kalender, Berlin

Korrekturat: Jan-Frederik Bandel, Leipzig

Herstellung: Daniel Klotz, Die Lettertypen, Berlin

Satz: Monika Grucza-Nápoles, Berlin

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7550-0018-1

*www.maerzverlag.de*