

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort des Herausgebers</b> .....         | 10 |
| <b>Vorwort der Autorin</b> .....              | 11 |
| <b>Essen und Trinken</b> .....                | 12 |
| <b>Gewürze</b> .....                          | 14 |
| <b>Tipps rund um die indische Küche</b> ..... | 18 |
| <b>Indische Kochstellen</b> .....             | 22 |
| <b>Indische Getränke</b> .....                | 23 |
| <b>Indische Speisekarte</b> .....             | 24 |

## Rezepte

|  |    |
|--|----|
| <b>Indische Brotsorten</b> .....       | 26 |
| Indisches Fladenbrot (Tschapati) ..... | 26 |
| Frittiertes Fladenbrot (Poori) .....   | 27 |
| Indisches Hefebrot (Naan) .....        | 28 |
| Teigtaschen (Samosa) .....             | 29 |
| Vollkornfladenbrot (Parathi) .....     | 30 |
| <b>Eiergerichte</b> .....              | 31 |
| Ei und Aubergine .....                 | 31 |
| Pfannkuchen auf indische Art .....     | 32 |
| Ei- und Tomaten-Curry .....            | 33 |
| Indisches Rührei .....                 | 34 |
| Ei und Kokosraspeln .....              | 35 |
| Ei- und Kartoffel-Curry .....          | 36 |
| Ei-Spezialität .....                   | 37 |
| Indisches Omelett .....                | 38 |
| Eier in Joghurt .....                  | 39 |
| Ei-Curry .....                         | 40 |
| Cremige gebackene Eier .....           | 41 |
| Ei-Gericht .....                       | 42 |

---

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Ei-Malai-Curry .....               | 43        |
| Eier gut gewürzt .....             | 44        |
| <b>Fleischgerichte .....</b>       | <b>45</b> |
| Hähnchen Moghlai .....             | 45        |
| Gewürz-Hähnchen .....              | 46        |
| Schmor-Hähnchen .....              | 47        |
| Hähnchen in Tomatensoße.....       | 48        |
| Hähnchen-Curry .....               | 49        |
| Geschmortes Lamm.....              | 50        |
| Hackfleisch-Curry .....            | 51        |
| Kheema Hack-„Koteletts“ .....      | 52        |
| Lamm Korma .....                   | 53        |
| Würziges Fleischgericht.....       | 54        |
| Hammelfleisch süß-sauer.....       | 55        |
| Milder Rinder-Curry.....           | 56        |
| Kebab auf indische Art.....        | 57        |
| Madras-Curry .....                 | 58        |
| Indische Hackfleischbällchen ..... | 61        |
| Leber-Curry .....                  | 62        |
| Hammel-Curry .....                 | 63        |
| Hack-Curry „Cocos“ .....           | 64        |
| Roghan Gosh .....                  | 65        |
| Lamm in Tomatensoße .....          | 66        |
| Süß-saures Gehacktes .....         | 67        |
| <b>Fischgerichte .....</b>         | <b>68</b> |
| Fish Korma .....                   | 68        |
| Kabeljau in Joghurtsoße .....      | 69        |
| Fischkoteletts .....               | 70        |
| Fischtopf Indien .....             | 71        |
| Fisch Masala.....                  | 72        |
| Fisch-Bällchen .....               | 73        |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| Gebratener würziger Fisch.....        | 74        |
| Fisch-Curry.....                      | 75        |
| Würziger Fisch .....                  | 76        |
| Fischragout .....                     | 77        |
| Krabben-Curry.....                    | 78        |
| <b>Gemüsegerichte .....</b>           | <b>79</b> |
| Schwarzaugenbohnen.....               | 79        |
| Blumenkohl „Kootu“ .....              | 80        |
| Gemischter Gemüse-Curry .....         | 81        |
| Auberginensalat.....                  | 82        |
| Tomaten- und Rettich-Curry .....      | 85        |
| Blumenkohl-Genuss .....               | 86        |
| Erbsen- und Dicke-Bohnen-Curry.....   | 87        |
| Weiße Bohnen-Curry .....              | 88        |
| Gemischter Gemüsegenuss .....         | 89        |
| Okra-Curry.....                       | 90        |
| Okra- und Tomaten-Curry.....          | 91        |
| Kartoffel-Curry .....                 | 92        |
| Kochbananen-Curry.....                | 93        |
| Kohlbällchen- Curry .....             | 94        |
| Rettich-Pachadi .....                 | 95        |
| Würziger Blumenkohl und Tomaten ..... | 96        |
| Kartoffel-Reis .....                  | 97        |
| Gurken-Pachadi.....                   | 98        |
| Erbsen-Curry „Ghanta“ .....           | 99        |
| Cashewnuss-Curry .....                | 100       |
| Auberginen-Curry.....                 | 101       |
| Auberginen- und Tomaten- Curry.....   | 102       |
| Tomaten-Curry.....                    | 103       |
| Bohnen- und Kartoffel-Curry .....     | 105       |
| Bohnen- und Blumenkohl-Curry .....    | 106       |
| Zucchini-Curry.....                   | 107       |

---

|   |            |
|---|------------|
| Kürbis-Curry.....                           | 108        |
| Gewürz-Kürbis.....                          | 109        |
| Grüne Bohnen mit Ingwer.....                | 110        |
| Dhal.....                                   | 111        |
| Okra-Gemüse.....                            | 112        |
| Gebratene Auberginen.....                   | 113        |
| <b>Reisgerichte.....</b>                    | <b>114</b> |
| Gemüse-Pullao.....                          | 114        |
| Lamm-Pullao.....                            | 115        |
| Hähnchen-Pullao.....                        | 116        |
| Reis-Traum.....                             | 117        |
| Reis und Gewürze.....                       | 118        |
| Kokosnuss-Reis.....                         | 119        |
| Erbsen-Pullao.....                          | 120        |
| Indischer Gewürz-Reis.....                  | 121        |
| <b>Obstcurries.....</b>                     | <b>122</b> |
| Gemischter Obst-Curry.....                  | 122        |
| Pfirsich-Curry.....                         | 123        |
| Mango-Curry.....                            | 124        |
| Ananas-Kalan-Kerala.....                    | 125        |
| Papaya-Curry.....                           | 126        |
| Bananen-Curry.....                          | 127        |
| <b>Partysnacks und andere Gerichte.....</b> | <b>128</b> |
| Sago Baath.....                             | 128        |
| Teigwaren-Snack.....                        | 129        |
| Reis-Koftas.....                            | 130        |
| Kokosnuss-Schichtkuchen.....                | 131        |
| <b>Desserts.....</b>                        | <b>132</b> |
| Pfirsiche in Joghurt.....                   | 132        |
| Sultaninen in Quark.....                    | 132        |

---

|  |     |
|--|-----|
| Gebratene Datteln .....                      | 133 |
| Papya Spez0ial.....                          | 133 |
| Milchreis-Dessert .....                      | 134 |
| Aprikosen-Pudding.....                       | 135 |
| Banana Halva.....                            | 136 |
| Indische Eiscreme.....                       | 137 |
| Joghurt- und Sultaninenspeise .....          | 138 |
| Bananen-Dessert .....                        | 139 |
| Süße indische Pfannkuchen.....               | 140 |
| Bananen-Taschen.....                         | 141 |
| Mango-Schmankerl.....                        | 142 |
| Gefrorener Orangenquark .....                | 142 |
| <b>Getränke</b> .....                        | 143 |
| Indischer Tee .....                          | 143 |
| Mango-Drink .....                            | 144 |
| Erfrischungsgetränk mit braunem Zucker ..... | 144 |
| Joghurt-Genuss .....                         | 145 |
| Joghurt-Getränk mit Ingwergeschmack .....    | 145 |