

Sachregister

Grundinformationen über die Nepalesische Küche

Gewürze	1	Hausgemachter Joghurt	3
Butterfett	1	Hausgemachter Quark	3
Butterfett klären	2	Maße und Gewichte	3
Chili	2	Dämpfen ohne Dampftopf	4
Curry	2	Abkürzungen	4

Vor- und Nachspeisen & Salate

Gebratene Auberginen	5	Ei-Omelett	13
Bratkartoffeln	5	Variante 2	14
Frittierte grüne Bohnen	6	Eiersalat	14
Gebratene Sojabohnen	7	Fleisch-Salat	15
Frittiertes Brot	7	Gurken-Salat	15
Gebratene Zwiebeln	8	Gemüse-Salat	16
Gekochte Sojabohnen	9	Joghurt mit Gurke	17
Kartoffel-Fladen	9	Gewürz-Joghurt	17
Gebratener Spinat	10	Auberginen mit Joghurt	17
Gefüllte Pastete	11	Zwiebeln mit Joghurt	18
Pfannkuchen	12	Süßkartoffeln mit	
Gewürz-Eier	12	Erdnüssen	19

Suppen

Linsensuppe	20	Kartoffelsuppe	21
Gemüsesuppe	20	Hähnchensuppe	22
Tomatensuppe	21		

Reis

Grundrezept	23	Gewürzreis	25
Reis mit Linsen	23	Reis mit Fleisch	26
Reis mit Gemüse	24	Reis mit Fisch	26

B

Gemüsegerichte

Spinat	29	Junge Bambustriebe	40
Spargelkürbis	29	Erbsenbällchen	41
Auberginen-Curry	30	Spargel-Curry	42
Gefüllte Auberginen	31	Gebackene Bohnen	43
Auberginen-Püree	32	Weißkohl mit Kartoffeln	44
Kartoffel-Curry	32	Gefüllte Tomaten	45
Okra	33	Gefüllte Paprikaschoten	46
Gekochte Kartoffeln	34	Gefüllte Weißkohlblätter	47
Gebratene Kartoffeln	35	Breite Bohnen mit Kartoffeln	48
Kohlrabi	35	Kleine gelbe Bohnen	48
Rüben	36	Joghurt-Gemüse-Curry	49
Rettich	36	Joghurt-Curry	50
Rettich mit Maismehl	37	Brotfrucht (Jack Fruit) ...	51
Sojabohnen-Curry	37	Yam-Curry	52
Gemischtes Gemüse	38	Blumenkohl-Curry	52
Spinat-Curry	39	Linsen	53
Kresse	40		

Geflügelgerichte

Enten-Curry	55	Gebratenes Hähnchen	59
Hähnchen-Curry	56	Variante 2	60
Hähnchen-Kabab	57	Hähnchen mit Gemüse	60
Hähnchen mit Joghurt	57	Grill-Hähnchen	61
Variante 2	58	Hähnchen Leber	62

Fischgerichte

Fisch-Curry	63	Variante 2	65
Fisch mit Joghurt	63	Garnelen-Curry	65
Gebratener Fisch	64	Gebratene Garnelen	66

Fleischgerichte

Fleisch mit Zwiebeln	67	Gebratenes Fleisch	69
Gebratenes Fleisch	67	Süße Fleischbällchen	70
Fleisch-Curry	68	Fleischwürstchen	71
Gekochtes Rindfleisch	69	Spießfleisch	72

Gewürz-Fleisch	72	Gefüllte Tomaten	77
Hack-Kotelett	73	Sülze	78
Ingwer-Curry	74	Rinderfleisch-Curry	79
Zwiebel-Curry	75	Leber-Curry	79
Gekochtes Fleisch	75	Gedämpfte Leber	80
Tomaten-Fleisch-Curry	76		

Teigspelsen

Fladenbrot	81	Reispfannkuchen	85
Maisbrot	81	Teigbällchen mit Fleisch	86
Teigtaschen mit Kartoffeln	82	Gefüllte Reisbällchen	87
Gedämpftes Brot	83	Nepalesischer Teig	88
Gedämpfter Reisteig	83	Hausgemachte Nudeln	88
Kartoffelpfannkuchen	84	Nudeln mit Bohnen	89
Bohnenpfannkuchen	85	Spaghetti mit Gemüse	89

Süßspelsen, Gebäck und Getränke

Reiskrapfen	91	Sojakekse	97
Fritierter Kürbis	91	Kokosnußkaramel	97
Reispudding	92	Apfelsaft	98
Maispudding	93	Wassermelonensaft	98
Sojabällchen	93	Tamarindesaft	98
Erdnußkonfekt	94	Ananasgetränk	99
Fritiertes Gebäck	94	Tomatensaft	100
Süße Karotten	95	Joghurt-Getränk	100
Süße Mehlspeise	96	Variante 2	100

Soßen

Gewürzsoße	102	Frikadellensoße	104
Tomatensoße	102	Tamarindesoße	105
Spießfleischsoße	103	Currysoße	105

Chutneys-Achar

Kokosnuß Chutney	107	Variante 2	107
------------------------	-----	------------------	-----

Pfefferminz Chutney	108	Rettich Chutney	111
Mango Chutney	109	Maispaste	111
Kartoffel Chutney	109	Fisch Chutney	112
Tomaten Chutney	110		

Einlegen in Essig

Eingelegte Pfefferschoten	103	Knoblauchsatz	117
Eingelegte Auberginen	114	Knoblauch aufbewahren	118
Variante 2	114	Eingelegter Knoblauch	118
Eingelegte Mangos	115	Knoblauch in Öl	118
Eingelegte Rüben	116	Eingelegte Tomaten	119
Eingelegte rote Rüben	116		
Eingelegter Blumenkohl			
und Rotkohl	117		