

Inhalt

Tipps zum Kochen:	9
01. Basmatireis.....	10
02. Roter Reis.....	11
03. Gemüsereis	12
04. Gemüsereis mit Hähnchen	13
05. Gelber Reis (Kahabath)	14
06. Kümmelreis	16
07. Milchreis (Kiri Bath)	17
08. Tomaten- Sambol (Thakkali Salad)	18
09. Gebratene Makrele (Maluthelata)	19
10. Linsencurry (Parippu Wyanjana).....	20
11. Scharfes Linsencurry (Parippu Themparaduwa).....	22
12. Linsen-Spinat-Curry (Parippu niwithi Wyanjana)	23
13. Linsen-Sambol (Parippu Mallum).....	24
14. Gebratene Aubergine (Wambatu baduma)	25
15. Bratkartoffeln srilankische Art (Alathelata)	26
16. Kartoffel-Curry (Ala kirata).....	27
17. Rote-Bete-Curry (Rathuala Wyanjana).....	28
18. Thunfisch (gebraten) (Malu Thelata).....	29
19. Scharfes Thunfisch-Curry (Balamalu Mirisata)	30
20. Gelbes Fisch-Curry (Kiri Malu)	31
21. Karotten-Curry (Karat Wyanjana).....	32
22. Karotten-Sambol (Karot Sambol)	33

23. Bohnen-Curry (Bonchi wyanjana)	34
24. Gebratene Bohnen (Bonchi Thelata)	35
25. Bohnen-Sambol (Bonchi Sambol)	36
26. Scharfes Kokos-Sambol (Pol Sambol)	37
27. Gelbes Kokos-Sambol (Kaha pol sambol)	38
28. Luffa-Curry (Flügelgurke / Watakolu Kirata).....	39
29. Schlangengurken-Curry (Pathola Kirata).....	40
30. Schlangengurken Sambol (Pathola Sambol)	41
31. Bittergurken-Curry (Karawila Wyanjana)	42
32. Gebratene Bittergurken (Karawila Baduma)	43
33. Bittergurken-Sambol (Karawila Sambol)	44
34. Lange-Bohnen-Curry (Ma karal Wyanjana).....	46
35. Gebratene Lange Bohnen (Ma Karal Thelata).....	47
36. Jackfruit-Curry (Polos Wyanjana).....	48
37. Okra-Curry (Bandakka Wyanjana).....	50
38. Gebratene Okra (Bandakka Thelata).....	51
39. Kohl-Curry (Gova kirata).....	52
40. Kohl-Sambol (Gova Mallum).....	53
41. Gebratener Kohl (Gova Thelata).....	54
42. Gepickelte Aubergine (Wambatu Moju)	55
43. Auberginen-Curry (Wambatu Wyanjana)	56
44. Cashew-Curry (Kaju Maluwa)	57
45. Hähnchen-Curry (Kukul Mas kariya)	58

46. Mango-Chutney (Aba Chutney).....	59
47. Mango-Curry (Aba Wyanjana)	60
48. Gurkensalat (Pipigna Salada)	61
49. Süßkartoffel-Curry (Bathala Wyanjana)	62
50. Gebratene Süßkartoffel (Bathala Thelata)	63
51. Kohlrabi-Curry (Knokohl Wyanjana)	64
52. Gebratene Kohlrabi	65
53. Kohlrabiblätter-Sambol	66
54. Rettich- Curry	67
55. Gebratener Rettich (Rabu Thelata).....	68
56. Fischbällchen (Katlatt)	69
57. Mungobohnen-Curry (Mun Ata Wyanjana).....	70
58. Kichererbsen-Curry (Kadala Wyanjana)	71
59. Gebratene Kichererbsen (Kadala Thelata).....	72
60. Augenbohnen-Curry (Black Eyed Peas/Cowpea Wyanjana).....	73
61. Lotuswurzel-Curry (Nelum Ala Wyanjana).....	74
62. Spinat-Curry (Niwithi Wyanjana)	75
63. Gebratener Spinat (Niwithi Thelata).....	76
64. Gemüsesalat (Elawalu Salada)	77
65. Blumenkohl-Curry (Gowamal Wyanjana).....	78
66. Gebratener Blumenkohl (Gowamal Thelata)	79
67. Blumenkohl frittiert (Gowa Mal Badala)	80
68. Curry von der	

Kleinen Aubergine (Elabatu)	81
69. Gebratene Pilze(Hathu Thelata)	82
70. Pilz-Curry (Hathu Wyanjana)	83
71. Eier-Curry (Biththara Kariya)	84
72. Gebratener Brokkoli (Malgova Thelata)	85
73. Bananenblüten-Curry (Kessel Muha Wyanjana).....	86
74. Gebratene Bananenblüten (Kessel Muha Thelata)	87
75. Jackfruit-Kern-Curry (Kosata Wyanjana)	88
76. Lauch-Curry (Leeks Wyanjana).....	89
77. Gebratener Lauch (Leeks Thelata)	90
78. Knoblauch-Curry (Sudulunu Wyanjana).....	91
79. Gelbe Kokosnuss-Sauce (Kiri Hodi).....	92
80. Gotu Kola Mallum (Centella Asiatica)	93
81. Grüne Suppe (Kola Kanda)	94
82. Karotten-Ingwersuppe (Karot-Inguru Soup)	98
83. Karottensuppe.....	99
84. Zucchini-Spinatsuppe	100
85. Kartoffel-Hähnchen-Suppe	101
86. Mungbohnsuppe	102
87. Kichererbsensuppe.....	103
88. Rote Reissuppe (Lunukanda)	104
89. Milchreis-Suppe.....	105
90. Gewürzsuppe / Rasam (Tham Bun Hodi).....	106
91. Rote-Bete-Knoblauchsuppe	107

92. Knoblauchsuppe	108
93. Gemüsesuppe	109
94. Mangomus	110
95. Mixed Mus (Mus aus verschiedenen Früchten)	111
96. Zitronensaft (Abnehmsaft)	112
97. Imbulkiribath	113
98. Roti (Pfannenbrot)	114
99. Pfannkuchen mit Obst	115
100. Pfannkuchen	116