

inhalt

Einleitung	8
Dals mit Linsen oder Bohnen	36
Dals mit Kichererbsen und Co	66
Dals mit verschiedenen Hülsenfrüchten	98
Beilagen	122
Nachspeisen	146
Register	156
Über die Autorin	158
Über die Fotografin	158

REGISTER

Aam Dal 38

Achari Dal 101

Besan Ladoo 151

Bhatura 128

Boror Tenga 41

Braunlinsen

siehe Sabut Masoor

Butternutkürbis

Kaddu Dal 42

Chana Dal (geschälte Kichererbsen) 15

Chana Palak Dal 103

Dal Fry 104

Dal Makhani 108

Dal Pakwan 77

Dalma 111

Lauki Chana Dal 86

Panchmel Dal 116

Sambar 93

Urad Chana Dal 120

Chana Masala 69

Chana Palak Dal 103

Chole (Kichererbsen) 14

Chole Palak 70

Chole Tikki 73

Kaddu Chole 82

Chole Palak 70

Chole Tikki 73

Dahi Vada 144

Dal Fry 104

Dal Ki Dulhan 106

Dal Makhani 108

Dal Pakwan 77

Dal Paratha 131

Dal Salad 143

Dhuli Masoor (gespaltene rote Linsen) 13

Aam Dal 38

Achari Dal 101

Boror Tenga 41

Dal Ki Dulhan 106

Kaddu Dal 42

Khichdi 45

Moong Masoor Dal 115

Panchmel Dal 116

Dhuli Moong (gespaltene, geschälte Mungbohnen) 12

Achari Dal 101

Chana Palak Dal 103

Dal Fry 104

Dalma 111

Hari Pyaz Ki Dal 112

Moong Dal Payasam 148

Moong Masoor Dal 115

Palak Khichdi 54

Panchmel Dal 116

Parippu-Curry 57

Dhuli Urad (gespaltene, geschälte Uradbohnen) 14

Dahi Vada 145

Lehsan Dal 46

Sambar 93

Erbsen

siehe Matar

siehe Toor Dal

Frittierte Linsenbällchen 41

Frittierte Uradbällchen 145

Garam Masala 22

Geklärte Butter 31

Ghee 31

Gujarati Dal 78

Hari Chutney 136

Hari Pyaz Ki Dal 112

Hokkaido-Kürbis

Kaddu Chole 82

Hyderabadi Khatti Dal 81

Imli Chutney 139

Jeera Rice 132

Kaddu Chole 82

Kaddu Dal 42

Kala Chana (braune Kichererbsen) 15

Kala Chana 85

Kartoffelbratlinge 74

Khichdi 45

Kichererbsen

siehe Chana Dal

siehe Chole

siehe Kala Chana

Kidneybohnen

siehe Rajma

Lauki Chana Dal 86

Lehsan Dal 46

Linsenbällchen, frittierte 41

Lobia (Schwarzaugenbohnen) 16

Lobia 49

Mango

Aam Dal 38

Dal Pakwan 77

Mango-Lassi 152

Shrikhand 155

Matar (getrocknete gelbe Erbsen) 16

Matar Kulcha 89

Misal Pav 50

Moong Dal Payasam 148

Moong Chilka (gespaltene, ungeschälte

Mungbohnen) 12

Panchmel Dal 116

Moong Masoor Dal 115

Mungbohnen

siehe Dhuli Moong

siehe Moong Chilka

siehe Sabut Moong

Naan 124

Navratan Pulao 135

Palak Khichdi 54

Panchmel Dal 116

Parippu-Curry 57

Raita 140

Rajma (rote Kidneybohnen) 16

Dal Makhani 108

Rajma 58

Rasam 90

Rote Linsen

siehe Dhuli Masoor

Roti 127

Sabut Masoor (ganze, ungeschälte Braunlinsen) 13

Dal Salad 143

Sabut Moong (ganze, ungeschälte Mungbohnen) 11

Misal Pav 50

Sabut Moong Dal 65

Sabut Urad (ganze schwarze Uradbohnen) 13

Dal Makhani 108

Sambar 93

Schwarzaugenbohnen

siehe Lobia

Shrikhand 155

Tamatar Dal 97

Toor Dal (gespaltene, geschälte Samen der

Straucherbse) 14

Dal Ki Dulhan 106

Hari Pyaz Ki Dal 112

Hyderabadi Khatti Dal 81

Sambar 93

Uradbohnen

siehe Dhuli Urad

siehe Sabut Urad

siehe Urad Chilka

Uradbällchen, frittierte 145

Urad Chana Dal 120

Urad Chilka (gespaltene, ungeschälte Uradbohnen) 14

Panchmel Dal 116

Urad Chana Dal 120