

EINLEITUNG

6

IM KATHMANDU-TAL UND ZENTRALNEPAL 38

IN DEN BERGEN

127

DAS TERAI

186

IN BHAKTAPUR

220

Ein herzlicher Abschied – namaste Nepal

234

Zutaten der nepalesischen Küche

235

Register der Rezepte

238

Über die Autoren

239

Impressum

240

Register der Rezepte

A
Alu Roti – Mit Kartoffeln gefülltes Fladenbrot 114

Apfel-Chutney 137

B

Badam Sadeko 110

Bagiya, Gemüse- 196

Besan Ki Bari oder Kadibadi – Kichererbsen-Klößchen 214

Buchweizenfladen mit Kartoffel-Achar 166

Buffalo-Momos 26

C
Chaat Masala 23

Chatpate – Puffreis-Salat-Snack 122

Country style Entencurry 212

D
Dal Bhat Masu 54

Dhindoo, Thakali Khana Set mit 134

Donuti, der nepalesische 44

Duftendes Garam Masala 24

E
Eierrollen 170

Erdnusssnack – Badam Sadeko 110

Entencurry, Country style 212

F
Fermentierter Rettich 138

Fische, knusprige kleine, im Malekhu-Style 98

Fladenbrot, mit Kartoffeln gefülltes 114

G
Garam Masala, duftendes 24

Geflügel-Momos, knusprige 28

Gemüse- und Käse-Thukpa 158

Gemüse-Bagiya 196

Gemüse-Daalna, Mithila style 216

Gemüse-Pakauda 60

Gemüsecurry 120

Ghonghi – Tharu Wasserschnecken 198

Gundruk, hausgemachtes 174

Gurung-Brot 168

H
Hähnchen, Thukpa mit knusprigem 160

Hausgemachtes Gundruk 174

Huhn Sadeku 228

Hühnercurry, Khakura Ko Jhol Masu 118

J
Jalebi – Knuspriges Süßgebäck 47

Joghurt, der königliche, aus Bahktapur 226

Juju Dha – das königliche Joghurt aus Bahktapur 226

Junge Kürbistriebe 58

K
Kadibadi – Kichererbsen-Klößchen 214

Kartoffeln mit fermentierten Senfblättern und Sojabohnen 172

Kartoffel-Achar, Buchweizenfladen mit 166

Keimlingen und Sprossen, Suppe von 92

Khakura Ko Jhol Masu – Hühnercurry 118

Khasi Ko Masu – Ziegencurry 116

Kichererbsen-Klößchen 214

Klebreis, Tharu Cheechar 200

Knusprige Geflügel-Momos 28

Knusprige kleine Fische im Malekhu-Style 98

Koriander-Minz-Chutney 108

Kürbis-Achar, Newari Bara mit 84

Kürbistriebe, junge 58

L
Laping Nudeln, Tibetische 162

M
Marpha Apfel-Chutney 137

Masala Chia 42

Meat Masala 25

Mit Kartoffeln gefülltes Fladenbrot 114

Mithila style Gemüse-Daalna 216

Momo-Chutney mit Sesam 32

Momos

Buffalo-Momos 26

Knusprige Geflügel-Momos 28

Momo-Chutney mit Sesam 32

Rotes Momo-Chutney 33

Vegetarische Momos 30

N
Nepali fried Chicken 230

Nepali Samosas 110

Newari Bara mit Kürbis-Achar 84

Newari Chatamari 56

Newari Haku Choila 86

Newari Kachilaa 88

Newari Lamm Sekuwa 90

P
Pakauda, Gemüse- 60

Pani Puri 106

Puffreis-Salat-Snack – Chatpate 122

Puri-Brot 124

R
Rettich, fermentierter 138

Rotes Momo-Chutney 33

S
Sadeku, Huhn 228

Samosas, Nepali 110

Sautierte Senfblätter 194

Sel Rot – Der nepalesische Donut 44

Senfblätter und Sojabohnen, Kartoffeln mit fermentierten 172

Senfblätter, sautierte 194

Sojabohnenkerne mit Cheurra 94

Spicy Mustang Potato-Wedges 132

Suppe von Keimlingen und Sprossen 92

Süßgebäck, knuspriges 47

T
Thakali Khana Set mit Dhindoo 134

Tharu Cheechar – Klebreis 200

Thukpa, Gemüse- und Käse- 158

Thukpa mit knusprigem Hähnchen 160

Tibetische Laping Nudeln 162

Toor Dal 218

U
Urad Dal 136

V
Vegetarische Momos 30

W
Wasserschnecken, Ghonghi – Tharu 198

Y
Yomari 70

Z

Ziegencurry, Khasi Ko Masu 116