

Vorwort	4
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

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

Chaat Masala 23
Chatpate – Puffreis-Salat-Snack 122
Country style Entencurry 212

Dal Bhat Masu 54
Dhindoo, Thakali Khana Set mit 134
Donuti, der nepalesische 44
Duftendes Garam Masala 24

Eierrollen 170
Erdnusssnack – Badam Sadeko 110
Entencurry, Country style 212

Fermentierter Rettich 138
Fische, knusprige kleine, im Malekhu-Style 98
Fladenbrot, mit Kartoffeln gefülltes 114

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

Hähnchen, Thukpa mit knusprigem 160

Hausgemachtes Gundruk 174
Huhn Sadekhu 228
Hühnercurry, Khakura Ko Jhol Masu 118
Jalebi – Knuspriges Süßgebäck 47
Joghurt, der königliche, aus Bahktapur 226
Juju Dhao – das königliche Joghurt aus Bahktapur 226
Junge Kürbistriebe 58

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

Laping Nudeln, Tibetische 162

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

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

Pakauda, Gemüse- 60
Pani Puri 106
Puffreis-Salat-Snack – Chatpate 122
Puri-Brot 124

Rettich, fermentierter 138
Rotes Momo-Chutney 33

Sadekhu, Huhn 228
Samosas, Nepali 110
Sautierte Senfblätter 194
Sel Rot – Der nepalesische Donuti 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

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

Urad Dal 136

Vegetarische Momos 30

Wasserschnecken, Ghonghi – Tharu 198

Yomari 70

Z

Ziegencurry, Khasi Ko Masu 116