

## EINFÜHRUNG

- 9 Indiens kulinarische Geschichte
- 10 Indisches Essen und Ayurveda
- 11 Die kulinarischen Regionen
- 26 So isst man eine indische Mahlzeit
- 27 Anmerkungen zu den Rezepten

## GEWÜRZMISCHUNGEN UND -PASTEN

28

## PICKLES, CHUTNEYS UND RAITAS

60

## HÄPPCHEN UND SNACKS

- 91 Vegetarisch
- 170 Fisch und  
Meeresfrüchte
- 180 Fleisch

## HAUPTGERICHTE

- 227 Vegetarisch
- 352 Fisch und  
Meeresfrüchte
- 412 Fleisch

HÜLSEN-  
FRÜCHTE

538

BROT

588

REIS

628

DESSERTS

668

GETRÄNKE

716

GASTKÖCHE

728

Glossar

774

Bezugsquellen

794

Register

798