

INHALT

Nickys Veda	4
der Inselhindu	6
Das Wissen vom Leben	11
Ayurveda	12
Drei Doshas	14
Die Konstitution	15
ihr persönlicher Konstitutionstyp	16
Die Geschmacksrichtungen	18
In Balance	20
Tridosha-Küche	22
Alles, was Sie brauchen: Die Basics	25
Ghee	26
Heißes Wasser	27
Ayurvedische Gewürze	28
Mit Gewürzen und Kräutern Beschwerden lindern	33
Würz-Mischungen	36
Explosiv	41
Basissaucen	42
11 Blitzgerichte für 1 Person	44
9 Tipps für ein entspanntes Kochen	45
Die Gunas	46
Chutneys und Dips	48
Muntermacher am Morgen: Frühstück	59
Suppen, eröt & Snacks	69
Suppen	70
Resteverwertung	72

Brot	78
Merry Heli, die Küchenkönigin	83
snacks	84
Was Warmes im Magen: Hauptspeisen	99
Getreide und Reis	100
Kochen in Mumbai	102
Hülsenfrüchte	108
Die Maimaushi	110
Nudeln	124
Gemüse	132
Same as yesterday	133
Einschwein	143
Der Gundumaamaa	149
Erinnerungen an Kanpur	152
Fisch	170
Der Fischmarkt in der Cadell Road	172
Fleisch	182
Tandoori Chicken	184
Englisch-Indisch	193
Kinder-Küche	200
Die perfekte Kinder-Mahlzeit	200
Kindermund	209
Nachspeisen und Getränke	213
Der Kochwettbewerb, der zum Backwettbewerb wurde	215
Seelenmassage	231
Ein Garten für den Frieden	232
Rezeptregister	234
Dank	238
Adressen & Bücher	238
Impressum	240