

Über dieses Kochbuch	9
Abenteuer in SRI LANKA	11
In der Küche	20
Die magische 13 selbstgemachtes geröstetes Currypulver	23
Selbstgemachte Kokosmilch Herstellung & Verwendung	24
SALATE & CHUTNEYS	25
Wilder Blattsalat mit Mango-Ingwer-Dressing.....	27
Pearlys Mixed Salad Möhre-Kokos-Rettich-Salat	29
Hikkaduwa Sunset Salad Ananas-Gurke-Cashew-Salat mit Limette & Basilikum.....	31
Amba Salad Mango-Tomate-Gurke-Salat.....	33
Pol Sambol klassische Kokosnuss-Würzmischung	35
Mint Sambol erfrischend pikanter Minz-Kokos-Mix	37
Seeni Sambol süß-würziges Zwiebel-Tomaten-Chutney	39
Tamarind Date Chutney exotische süßsaure Soße.....	41
Green Chutney Minz-Koriander-Kokos-Soße.....	42
Yellow Chutney Kurkurma-Ingwer-Kokos-Soße.....	42
Lunu Miris scharfe Chili-Kokosnuss-Würzpaste	43
Würziges Ketchup leicht scharfe Tomatensoße	43
SHORT EATS & BEILAGEN	45
Kadala Thel Dala teuflisch würzige Kichererbsen	47
Appa (Hopper) Kokos-Reis-Crêpes.....	49
Dal Vada knusprig-herzhafte Linsensnacks	51
Idli gedämpfte Reis-Linsen-Küchlein	53
Ulunda Vada herzhafte Linsendonuts	55
Kola Kanda ayurvedische Kräutersuppe.....	57
Veg Roti mit Kartoffel-Möhre-Lauchzwiebel-Füllung.....	59
Veg Kottu Street Food Superstar.....	61
Veg Rolls frittierte gefüllte Teigrollen.....	63
Bonda frittierte Kartoffelbällchen.....	65
Frühstücksbrot warm aus dem Ofen.....	67
Pol Roti Fladenbrot mit Kokosraspeln.....	69
Papadam knusprige Linsen-Cracker.....	71
Sambar klassische Gemüse-Linsen-Suppe.....	72
Paratha traditionelles Fladenbrot	73
Tomatenreis rot & lecker.....	74
Zitronenreis gelb & würzig.....	75

HAUPTGERICHTE & CURRYS	77
Jackfrucht-Curry srilankische Spezialität.....	79
Dal Curry traditionelle Linsen-Suppe.....	81
Leek Curry aromatisches Lauch-Curry.....	83
Ala Kiri Hodi cremig-leichtes Kartoffel-Curry.....	85
Beetroot Curry fruchtiges Rote-Bete-Curry.....	87
Gowa Mallum Weißkohl-Kokos-Curry.....	89
Rocket Curry Rucola-Kokos-Pfanne.....	91
Carrot Curry schnelles Möhren-Curry.....	93
Kaju Maluwa Cashew-Curry.....	95
Amba Annasi Mango-Ananas-Curry.....	97
Bandakka Thel Dala Okra-Curry.....	99
Nivithi Maluwa Spinat-Curry.....	101
Wattakka Dal Kürbis-Linsen-Curry.....	103
Soy meat Curry Sojaschnitzel Jaffna-Style.....	105
Bonchi Grüne-Bohnen-Curry.....	107
Kiri Hodi dünnes gelbes Kokoscurry.....	109
Süßsaures Brinjal exotische Auberginenpfanne.....	111
Veg Fried Noodles mit Lunu Miris.....	113
Veg Fried Rice schnelle Reis-Gemüse-Pfanne.....	115
Gobi Cashew Korma Blumenkohl in cremiger Curry-Soße.....	117
Teuflicher Seitán scharfes Geschnetzeltes.....	119
Chilli Paratha pikante pfannengerührte Fladenbrotstreifen.....	121
Masala Mushroom Dosa südindischer Crêpe mit würziger Pilzfüllung.....	123
SWEETS	125
Watalappam traditioneller Kokospudding.....	127
Kalu Dodol karamellig-süße Nascherei.....	129
Wild Spice Coconut Rice süßer Kokos-Gewürzreis.....	131
Payasam traditioneller Tapioka-Pudding.....	133
Ladoos mit Rosinen & Cashews.....	135
Date Cake mit gehackten Datteln & Banane.....	137
Kokosnusstaschen leckeres Gebäck mit saftiger Füllung.....	139
Kesari Grieß-Konfekt.....	141
Aluwa Cashew-Konfekt.....	143
Bananen-Pancakes mit gehackten Datteln & Sirup.....	145
Zitronen-Vanille-Muffins mit Himbeer-Sirup.....	147
Obstsalat mit Cashew-Kokos-Creme und Sirup.....	149
Frosty Masala Chai Coffee eiskalt & würzig.....	151
Fuzzy Gold Frosty Drink erfrischende Sinfonie mit Ananas, Ingwer & Kurkuma.....	153
Banana Lassi klassischer Joghurt-Shake.....	155
Mango-Eis tropischer Genuss.....	157