

## 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

29

## PICKLES, CHUTNEYS UND RAITAS

61

## HÄPPCHEN UND SNACKS

- 91 Vegetarisch
- 170 Fisch und Meeresfrüchte
- 180 Fleisch

## HAUPTGERICHTE

- 227 Vegetarisch
- 352 Fisch und Meeresfrüchte
- 412 Fleisch

HÜLSEN-  
FRÜCHTE 539

BROT 589

REIS 629

DESSERTS 669

GETRÄNKE 717

GASTKÖCHE 729

Glossar 775

Bezugsquellen 795

Register 798