

## 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