

Von Inseln zur Megastadt	6
Die Grundlagen der Küche	12

## Die Rezepte

Frühstück	14
Mittags und abends	36
Vegetarisch	40
Aus dem Meer	60
Vom Land	74
Beilagen	92
Streetfood und Snacks	116
Süßes	156
Getränke	182
Gewürze	200

# Themen-Specials

Ein facettenreiches Land – regionale Unterschiede der indischen Küche	24
Shree Thaker Bhojanalay – der Himmel auf Erden für vegetarisches Essen	46
Wie keimt man Hülsenfrüchte?	54
Leopold Café	66
Dabbawallas – hausgemachtes Essen, ganz egal wo	80
Blick in die Küche – traditionelle und moderne Kochutensilien	84
Fladen, Brötchen und Knödel – die Welt der indischen Brote	108
Crawford Market – ein Markt für alle und alles	128
Tandur – der traditionelle Backofen für Brot und Spieße	142
Ganesh Chaturthi – ein Fest für ganz Mumbai	168
Relikte der Prohibition – Alkohol nur mit offizieller Genehmigung	190
Mumbai Cuisine	212
Register der Rezepte	214
Über die Autorin	216
Über den Fotografen	217
Über Peter Rybar	218
Dank an »Mumbai Cuisine«	219
Dank der Autorin	222
Impressum und Bildnachweis	223