
Kurze Informationen

Zutaten aus aller Welt 6

Vorspeisen und Beilagen

Gedämpfte Teigtaschen	21	Gefüllte Teigfladen	30
Tofufüllung	22	Gewürzte Hähnchenstücke	33
Fleischfüllung	22	Gewürzte Fleischstreifen	34
Käsefüllung	24	Gebratene Rippchen	34
Kartoffelfüllung	25	Reis kochen	35
Gemüsefüllung	26	Reis mit Gewürzen	36
Teigtaschen füllen und dämpfen	27	Gedämpfter Rettich	37
Gebratene Teigtaschen	29	Hausgemachter Joghurt	38
		Hausgemachter Käse	38

Soßen und eingelegte Zutaten

Hausgemachte Chilisoße	40	Tomaten-Chutney	44
Rote Chilisoße	41	Rettich-Chutney	45
Scharfe Käsesoße	42	Pfefferminz-Chutney	46
Scharfe Joghurtssoße	42	Mango-Chutney	47
Variante 2, Raita	44		

Suppen

Gemüsebrühe	48	Fleischsuppe mit Käse	56
Fleischbrühe	49	Momosuppe	57
Kartoffelsuppe	50	Nudelsuppe	58
Tofu-Maissuppe	51	Vegetarische Suppe	60
Variante 2, mit Spinat	52	Einfach Nudelsuppe mit	62
Getreidesuppe	53	Fleisch	
Einfache Reissuppe	55	Variante 2, mit	63
Reissuppe mit Gemüse	55	Gemüse	

Vegetarische Gerichte

Kartoffeln in Gewürzsoße	64	Blattgemüsecurry	72
Kartoffelbratlinge	65	Gebratene Pilze	75
Kartoffeln mit grünen Bohnen	66	Gebratener Tofu	76
Kartoffeln mit Auberginen	67	Blumenkohl im Gewürzmantel	76
Auberginencurry	68	Weißkohl mit Ingwer	78
Kartoffel-Erbsencurry	69	Weißkohl mit Zimt	79
Kartoffeln mit Spinat	70		
Gemüsecurry	71		

Gerichte mit Fleisch

Gekochtes Fleisch	81	Scharfes Steak	93
Fleisch mit Gemüse	82	Scharfes Steak in Tomatensoße	94
Fleisch mit Kartoffeln	83	Chinakohl mit Fleisch	96
Blumenkohl mit Hackfleisch	84	Eiercurry	97
Fleischcurry	86	Hähnchencurry	98
Einfaches Fleischcurry	87	Scharfes Hähnchencurry	100
Fleischcurry auf indische Art	88	Gebratenes Hähnchenfleisch in scharfer Soße	102
Bittergurke mit Fleisch	89	Gekochtes Hähnchen	103
Chayot mit Fleisch	90	Nudeln mit Gemüse	104
Fleisch mit Rettich Methode 1	91	Glasnudeln mit Fleisch	106
Methode 2	92		

Tsampa, Teigspeisen und Getränke

Tsampa Teig	108	Vollkornbrot	116
Tsampa Brei	109	Süßes Brot	117
Variante 2	109	Gebackenes Brot	118
Fruchtiges Tsampa	110	Gedämpfter Hefeteig	120
Variante 2	110	-Tingmo-	
Variante 3	111	Gebratene Hefeteigfladen	123
Gemüsesuppe mit	112	Kapseh	124
Tsampa		Süßer Joghurt	126
Auflauf mit Tsampa	113	Buttertee	126
Fladenbrot	115	Chai - indischer Milchte	127