

---

## 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<br>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 Joghurtsoße    | 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 |
| Variante2, 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<br>Bohnen | 66 | Gebratener Tofu               | 76 |
| Kartoffeln mit Auberginen       | 67 | Blumenkohl im<br>Gewürzmantel | 76 |
| Auberginencurry                 | 68 | Weißkohl mit Ingwer           | 78 |
| Kartoffel-Erbsecurry            | 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<br>Tomatensoße    | 94  |
| Fleisch mit Kartoffeln           | 83 | Chinakohl mit Fleisch               | 96  |
| Blumenkohl mit<br>Hackfleisch    | 84 | Eiercurry                           | 97  |
| Fleischcurry                     | 86 | Hähnchencurry                       | 98  |
| Einfaches Fleischcurry           | 87 | Scharfes Hähnchencurry              | 100 |
| Fleischcurry auf<br>indische Art | 88 | Gebratenes                          | 102 |
|                                  |    | Hähnchenfleisch in<br>scharfer Soße |     |
| Bittergurke mit Fleisch          | 89 | Gekochtes Hähnchen                  | 103 |
| Chayot mit Fleisch               | 90 | Nudeln mit Gemüse                   | 104 |
| Fleisch mit Rettich<br>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<br>Tsampa | 112 | Kapseh                    | 124 |
| Auflauf mit Tsampa        | 113 | Süßer Joghurt             | 126 |
| Fladenbrot                | 115 | Buttertee                 | 126 |
|                           |     | Chai - indischer Milchtee | 127 |