

INHALT

Einleitung: Warum Indien?
 Warum auf Pflanzenbasis?
 Wichtige Nährstoffe und Quellen für eine pflanzliche Ernährung
 Der indische Vorratsschrank
 Allgemeine Anmerkungen zu den Gerichten

VORSPEISEN UND LEICHE MAHLZEITEN

Geröstetes Āloo Chāt 30
 Tofu Tikkā 33
 No Chevdo – Knuspriger Snack 34
 Kachori-Toasts mit grünen Erbsen 37
 Dābeli-Crostini 38
 Upmā mit Reisnudeln und Mais 41
 Knusprige Masälā Dosā 42
 Chili-Blumenkohl mit Tofu 45
 Cremige Chili-Pasta 46

FARSĀN – SNACKS & BEILAGEN

Pudlā mit Grünkohl und Brokkoli 50
 Makāi No Chevdo 53
 Hāndvo 54
 Zucchini-Muthiyā 57
 Khaman 58
 Idadā 62

SUPPEN UND SALATE

Maissuppe 66
 Cremige Masälā-Tomatensuppe 69
 Quinoa-Kachumber 70
 Salat mit Garam Masälā und Pāpād 73
 Weißer Bohnensalat mit Fenchel und Zitrusfrüchten 74

SHĀK – GEMÜSEGERICHTE

Flāvar Vatānā Nu Shāk 78
 Butternusskürbis – Chanā Nu Shāk 81

11 Methi Batākā Nu Shāk
 16 Geröstete Bhindā Ringan Nā Palitā Poriyal mit grünen Bohnen 19 Sambhāro
 21 Marchā Nu Shāk Rasāvälā mit Babykartoffeln und Blattgemüse 26 Tindorā

SAUCENGERICHTE

Mattar Tofu 100
 Shāhi Gobi 103
 Chhole/Chanā Masälā 104
 Rājmā 107
 Navratan Kormā 108
 Pālak Tofu 111
 Sāg mit Augenbohnen und Mais 112
 Pāv Bhājī 115

DĀL – HÜLSENFRÜCHTEEINTÖPFE

Tadkā Dāl 120
 Gujarāti Dāl 123
 Sāmbār 124
 Moong Dāl 127
 Dāl Makhani 128
 Gujarāti Kadhi 131
 Rasam 132

BHĀT – REISGERICHTE

Reis & Quinoa	136
Weißer Basmatireis	
Brauner Basmatireis	
Quinoa	
Minze-Erbsen-Reis	139
Navratan-Reis	140
Biryāni mit Butternusskürbis und Pilzen	144
Kokos-Vollkornreis	146
Zitronenreis	149
Khichadi	150
Khichadi mit Gemüse	153
Herzhaftes Masälā Khichadi	156
Vaghārelā Quinoa	159

ROTLI – INDISCHE FLADENBROTE

Rotli	165
Parāthā	169
Gobi Parāthā	170
Theplā	173
Nān	174

MASĀLĀ – GEWÜRZMISCHUNGEN

Garam Masālā	242
Sāmbār Podi	245
Chāt Masālā	246
Chāi Masālā	249
Tomaten-Zwiebel-Masālā	250
Rauchiges Tomaten-Zwiebel-Masālā	252
Anmerkungen	256
Rezepttester und ihre Lieblingsgerichte	258
Rezeptregister	260
Danksagung	266
Quellen	268
Über den Autor	269
Impressum	272

MITHAI – DESSERTS

Keri No Ras	180	Minze-Zitronengras-Chāi	208
Haferflocken-Kheer	183	Thandāi mit Haselnüssen und Pistazien	211
Gājjar No Halvo – Gebackener Haferbrei	184	Haldar Nu Doodh	212
Sheero mit Weintrauben und Basilikum	187	Ingwer-Limette-Sharbat	215
Schoko-Chāi-Mousse mit Beeren	188	Orangen-Erfischungs- getränk mit Curryblättern	216
Obstsalat	191	Eisgekühlter Zitronen- Minze-Chāi	219
Kardamom-Kaffee-Kuchen	194	CHUTNEY UND ANDERE WÜRZSAUCEN	
Heidelbeer-Fenchel- Zitronenkuchen	197	Grünes Chutney	222
Nānkhatāi mit Pekannuss- kernen	198	Minze-Koriander-Chutney	

PINU – GETRÄNKE

Chhās	203	Kokos-Chutney	229
Lassi	204	Chhundo	230
Rote Bete		Pflanzlicher Joghurt	233
Heidelbeer-Kardamom		Minze-Gurken-Rāitā	234
Mango		Rote-Bete-Rāitā mit Karotten	237
Minze		Garam-Masālā-Dressing	238
Masālā Chāi	207		