

INHALT

Einleitung: Warum Indien?	11	Methi Batākā Nu Shāk	82	BHĀT – REISGERICHTE	
Warum auf Pflanzenbasis?	16	Geröstete Bhindā	85	Reis & Quinoa	136
Wichtige Nährstoffe und Quellen für eine pflanzliche Ernährung	19	Ringan Nā Palitā	86	Weißer Basmatireis	
Der indische Vorratsschrank	21	Poriyal mit grünen Bohnen	89	Brauner Basmatireis	
Allgemeine Anmerkungen zu den Gerichten	26	Sambhāro	90	Quinoa	
		Marchā Nu Shāk	93	Minze-Erbсен-Reis	139
		Rasāvālā mit Babykartoffeln und Blattgemüse	94	Navratan-Reis	140
		Tindorā	97	Biryāni mit Butternusskürbis und Pilzen	144
VORSPESSEN UND LEICHTE MAHLZEITEN		SAUCENGERICHTE		Kokos-Vollkornreis	146
Geröstetes Āloo Chāt	30	Mattar Tofu	100	Zitronenreis	149
Tofu Tikkā	33	Shāhi Gobi	103	Khichadi	150
No Chevdo – Knuspriger Snack	34	Chhole/Chanā Masālā	104	Khichadi mit Gemüse	153
Kachori-Toasts mit grünen Erbsen	37	Rājma	107	Herzhaftes Masālā Khichadi	156
Dābeli-Crostini	38	Navratan Kormā	108	Vaghārelā Quinoa	159
Upmā mit Reisnudeln und Mais	41	Pālak Tofu	111	ROTLI – INDISCHE FLADENBROTE	
Knusprige Masālā Dosā	42	Sāg mit Augenbohnen und Mais	112	Rotli	165
Chili-Blumenkohl mit Tofu	45	Pāv Bhāji	115	Parāthā	169
Cremige Chili-Pasta	46			Gobi Parāthā	170
FARSĀN – SNACKS & BEILAGEN		DĀL – HÜLSENFRÜCHTEEINTÖPFE		Theplā	173
Pudlā mit Grünkohl und Brokkoli	50	Tadkā Dāl	120	Nān	174
Makāi No Chevdo	53	Gujarāti Dāl	123		
Hāndvo	54	Sāmbār*	124		
Zucchini-Muthiyā	57	Moong Dāl	127		
Khaman	58	Dāl Makhani	128		
Idadā	62	Gujarāti Kadhi	131		
		Rasam	132		
SUPPEN UND SALATE					
Maissuppe	66				
Cremige Masālā-Tomatensuppe	69				
Quinoa-Kachumber	70				
Salat mit Garam Masālā und Pāpad	73				
Weißer Bohnensalat mit Fenchel und Zitrusfrüchten	74				
SHĀK – GEMÜSEGERICHTE					
Flāvar Vatānā Nu Shāk	78				
Butternusskürbis – Chanā Nu Shāk	81				

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
Haferflocken-Kheer	183
Gājjar No Halvo – Gebackener Haferbrei	184
Sheero mit Weintrauben und Basilikum	187
Schoko-Chāi-Mousse mit Beeren	188
Obstsalat	191
Kardamom-Kaffee-Kuchen	194
Heidelbeer-Fenchel- Zitronenkuchen	197
Nānkhatāi mit Pekannuss- kernen	198

PINU – GETRÄNKE

Chhās	203
Lassi	204
Rote Bete	
Heidelbeer-Kardamom	
Mango	
Minze	
Masālā Chāi	207

Minze-Zitronengras-Chāi	208
Thandāi mit Haselnüssen und Pistazien	211
Halдар Nu Doodh	212
Ingwer-Limette-Sharbat	215
Orangen-Erfrischungs- getränk mit Curryblättern	216
Eisgekühlter Zitronen- Minze-Chāi	219

CHUTNEY UND ANDERE WÜRZSAUCEN

Grünes Chutney	222
Minze-Koriander-Chutney	
Koriander-Erdnuss-Chutney	
Dattel-Chutney	225
Chili-Knoblauch-Chutney	226
Kokos-Chutney	229
Chhundo	230
Pflanzlicher Joghurt	233
Minze-Gurken-Rāitā	234
Rote-Bete-Rāitā mit Karotten	237
Garam-Masālā-Dressing	238