

Inhalt

Vorwort xi
Einführung 1

1 * Meine vegane indische Küche 5

Wo anfangen? 6	Einkaufsliste 20
Die Gewürze der indischen Küche 7	Küchenausstattung/Hilfsmittel/Werkzeug 23
Dals: Linsen, Erbsen und Bohnen 14	Indisches Essen kochen 25
Getreide und Mehl 16	Zeitangaben in den Rezepten 28
Frische Zutaten 18	Rezeptangaben 29

2 * Frühstück 33

Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34
Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35
Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl
nach Art meiner Mutter 36
Gebratene Haferflocken 39
Indischer Tee mit Gewürzmilch 40

3 * Kleine Gerichte und Snacks 43

Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45	Kartoffel-Gemüse-Bratlinge nach Art meiner Mutter 64
Gebackene Kartoffel-Samosas 46	Pikanter Gemüseintopf mit Brötchen 67
Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48	Urbohnen-Puffer 68
Gebackene Kartoffelklöße 51	Kräcker 71
Kartoffel-Quinoa-Bratlinge 52	
Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54	
Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56	
Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung 58	
Gebackener Tofu mit Gemüse 60	
Zwiebel-Chili-Puffer 63	

4 * Beilagen und Gemüsecurrys 73

Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad
sie am liebsten isst 74

Auberginen mit Kreuzkümmel und Schwarzkümmel 77

Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78

Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80

Kartoffeln und Blattgemüse aus der Pfanne 81

Blumenkohl und Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen 83

Kürbis süß-sauer 84

Blumenkohl und Möhren mit Senfsamen 87

Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88

Blumenkohl und Erbsen in pikanter Currysauce 90

Okraschoten in Sesam-Kokos-Sauce 91

Blumenkohl, Möhren und Erbsen in
Kokos-Mohnsamen-Curry 92

Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94

Auberginen-Püree 96

Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97

Blumenkohl und Mungbohnen in
Minze-Koriander-Sauce 98

Maasis nepalesische Kartoffeln 101

Pilze und Blattgemüse 102

Blumenkohl und Erbsen in Koriander-
Zwiebel-Sauce 103

Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce 104

Masala Kartoffeln für Dosas 105

Grüne-Bohnen-Curry 106

Weißkohl mit Senfsamen und Kokosflocken 108

Kartoffel-Tomaten-Curry 109

Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis
mit Erbsen und Zwiebeln 111

Reis mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112

5 * Dals: Linsen und Bohnen 115

Rote Linsensuppe 116

Mungbohnen mit Spinat 119

Kichererbsen-Kokos-Suppe 120

Curry mit braunen Kichererbsen 122

Masala-Linsen 124

Bohnen-Curry 125

Kichererbsensuppe mit Kartoffeln 126

Süß-saure-Erbsensuppe **129**
 Kichererbsencurry **130**
 Urbohnen in Tomatensauce **132**
 Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer **134**
 Erbsen-Bohnen-Suppe **136**
 Bengalische-Rote-Linsensuppe **138**
 Mungbohnen Curry **139**
 Mungbohnen mit Kreuzkümmel **141**
 Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden **142**
 Erbsen in Kokoscurry **145**
 Curry mit gesprossenen Bohnen und Brötchen **146**
 Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse **148**
 Cremiges Bohnen-Curry **150**
 Butternuss-Linsen-Kokos-Curry **152**
 Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf **153**
 Kidneybohnen-Curry **154**
 Linsen und grüne Bohnen **156**

6 * Eintöpfe und Aufläufe 159

Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit
 Linsen und Quinoa **160**
 Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis **162**
 Makhani-Gemüse-Auflauf **164**
 Spinat-Reis mit Augenbohnen **165**
 Rote-Linsen-Tomaten-Pulao **167**
 Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf **168**
 Mungbohnen-Mangold-Reis **170**
 Quinoa-Blumenkohl-Biryani **172**

7 * Hauptgerichte 175

Tofu in samtiger Kürbiskern-Mohnsamen-Sauce **177**
 Tofu und Cashewkerne Royal **178**
 Mango-Curry-Tofu **180**
 Curry mit Tempeh aus Goa **182**
 Tempeh-Curry auf Andhra-Art **183**

Kartoffel-Gemüse-Klöße in Knoblauch-
Bockshornklee-Sauce **184**
Butter-Seitan-Curry **186**
Mangold und Erbsen in cremiger Sauce **188**
Tofu in Spinat-Curry **190**
Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce **192**
Gemüse und Nüsse in luxuriöser heller Sauce **195**
Tempeh Tikka Masala **196**
Im Ganzen gebackener Blumenkohl
mit Makhani-Sauce **198**

Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce **201**
Gemüse in rauchiger Tomatensauce **202**
Köfte in cremiger Sauce ohne Nüsse **204**
Hähnchenfreies Balti **206**
Tempeh und Blumenkohl in pikanter
Paprika-Joghurt-Sauce **208**
Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce **210**
Pilze und Erbsen in pikanter Kokossauce **213**
Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt **214**
Gemüse in Vindaloo-Sauce **216**
Kichererbsen in würziger Sorghum-Sauce **218**
Tempeh in Zwiebelsauce **221**
Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce **222**
Gemüseklöße in mandschurischer Sauce **224**

8 ❁ Fladenbrot 227

Saftige Naans wie im Restaurant **228**
Avocado-Naan **230**
Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan **232**
Glutenfreies Hafer-Naan **234**
Fladenbrote aus Weizenmehl **236**
Glutenfreie Chia-Fladenbrote **238**
Parathas mit Gemüsefüllung **240**
Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl **242**
Südindische Linsen-Reis-Dosas **244**
30-Minuten-Reis-Dosas **246**