



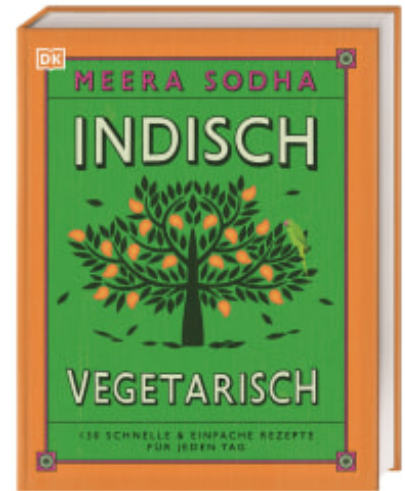
[Meera Sodha](#)

Indisch vegetarisch

130 schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag

Einfach, lecker und noch dazu vegetarisch – zwischen diesen Buchdeckeln steckt echtes indisches Soulfood voller Geschmack! In „Indisch Vegetarisch“ nimmt die bekannte Kochbuchautorin, TV-Köchin und Foodbloggerin Meera Sodha ihre Leser mit auf eine begeisternde kulinarische Reise durch die Welt der indischen vegetarischen Küche. Denn in Indien wird traditionell nicht nur würzig, bunt und vielseitig gekocht, sondern auch überwiegend vegetarisch mit viel frischem Gemüse, Reis und Hülsenfrüchten.

In zwölf Kapiteln findet sich in diesem wunderbaren Kochbuch etwas für jede Gelegenheit und jeden Geschmack: Ob Papadams mit Tomaten-Masala oder Mango- Tamarinden- Salat als Vorspeise, Süßkartoffel-Vindaloo oder Geräuchertes Auberginen-Curry als Hauptspeise oder Bengalischer gebackener Joghurt mit Tamarindenbeeren zum Dessert – die 130 leckeren Rezepte zeigen die ganze geschmackliche Vielfalt des Subkontinents und lassen sich dabei einfach und schnell zubereiten.



Wie auch im Vorgängerband „Original Indisch“ sind alle Rezepte traditionelle, überlieferte Familienrezepte. Meera Sodha hat jedoch dafür gesorgt, dass die modernen Einflüsse nicht zu kurz kommen und die verwendeten Zutaten auch in Europa erhältlich sind. So gibt es zum Beispiel die Raita mit Roter Bete und die Samosas mit Champignon-Walnuss-Füllung. Darüber hinaus sind viele der Gerichte vegan, laktose- oder glutenfrei. Praktische Symbole erleichtern hier die Zuordnung. Ganz nebenbei erzählt die Autorin außerdem noch von typischen indischen Heilmitteln, von Missgeschicken in der Küche und davon, wie verunglückte Gerichte doch noch zu retten sind. Verschiedene Menüvorschläge und Tipps zur richtigen Präsentation der Speisen runden den Band ab. Das perfekt Kochbuch für Liebhaber der indischen Küche!

Meera Sodha wuchs in England auf, doch ihre Familie stammt aus der Gegend Gujarat in Indien. Sie betreibt einen Food-Blog und kocht gelegentlich in Restaurants oder Pubs in London. Bei DK erschien 2015 ihr erstes Buch „[Original indisch](#)“ .

[Meera Sodha](#)

Indisch vegetarisch

130 schnelle & einfache Rezepte für jeden Tag

ISBN 978-3-8310-3237-2

304 Seiten, 201 x 251 mm

Über 150 Illustrationen und Fotografien

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.