

Karin Brucker · Christian Sohns

✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘

# Die tibetische Küche

✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘

108 Köstlichkeiten  
vom Dach der Welt

✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘

Mit Texten von  
Alexandra David-Néel

✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘ ✘

MARY HAHN

641.801(515)

## Einleitung 6

Tibet, das Dach der Welt	9
Geschichte Tibets	11
Bauern in Tibet	14
Die Nomaden des Hochlands	16
Mönche	18
Der tibetische Buddhismus	20
Gyushi	22
Alexandra David-Néel	23
Der Ursprung des tibetischen Volkes	26
Salz - kostbares Handelsgut des alten Tibet	27
Die Küche der Tibeter	28
Essen in Tibet	31

## Die Rezepte 33

Getränke	33
Suppen	43
Kalte Speisen	57
Vegetarische Hauptgerichte	71
Fleischspeisen	81
Der Fisch	97
Brot und Tsampa	101
Dips und Saucen	109
Desserts	115
Grundrezepte	121
Kuriositäten der tibetischen Küche	133
Segnung der Mahlzeiten	137

## Rezeptregister 142