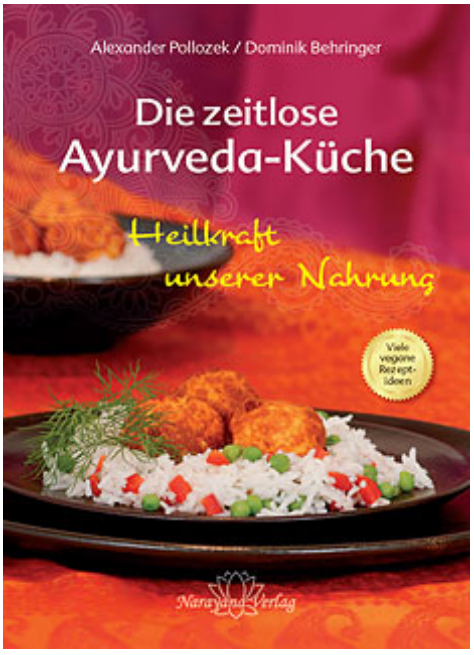
Pollozek / Behringer
Die zeitlose Ayurveda-Küche

Leseprobe

Die zeitlose Ayurveda-Küche
von Pollozek / Behringer
Herausgeber: Narayana Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b8345

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Hirsebällchen, Rezept S. 293

7 Rezepte

Suppen und Dals	236
Dosas und Pfannkuchen	250
Gemüsegerichte	256
Reisgerichte und Kicharis	278
Snacks	286
Frühstücksvorschläge und Desserts	298
Chutneys und Raitas	308
Getränke	316

Viele vegane Rezept-ideen

Zitronenreis, Rezept S. 285

Mit den in Kapitel 5 befindlichen Tabellen[23] kann sich jeder Körpertyp seine eigenen Gerichte zusammenstellen.
Auch gilt es zu berücksichtigen, dass bei uns der Winter eine trockene Kälteperiode (V^{++}) hat und zum Ende hin feucht wird, also Kapha dominiert. Dies kann mit Hilfe der Tabellen für jeden Typ angepasst werden.

23 Siehe Seite 174.

„Wer lange suppt, lebt lange."

„Langes Abendbrot
macht dem Magen große Not."

„Kurzes Abendessen – langes Leben."

Weisheiten aus Bulgarien

Chanadal-Suppe, V⁺P°K°

Zutaten:
180-200 g Chanadal
1 Zimtstange, ca. 3 cm
1 EL geriebener frischer Ingwer
1½ TL gemahlener Koriandersamen
1 TL Kurkuma
1½ TL Kreuzkümmel
1 TL Fenchelsamen
1 grüner Chili
½ TL Asant
1½ TL Steinsalz
2 EL Koriander- oder Petersilienblätter
3 EL Zitronensaft
1 kleine Karotte
2 frische Tomaten, geachtelt (nur im Sommer)

1-1,5 Std.

(Einweichzeit 12 Std.)

Zubereitung:

1. Den Dal über Nacht einweichen, in mittlerem Topf mit dem Zimt zum Kochen bringen und ca. eine Stunde kochen, bis der Dal zu zerfallen beginnt.

Die Tomaten und die gewürfelte Karotte dazugeben und weiterkochen, bis das Gemüse weich ist.

2. In einer kleinen Pfanne das Ghee erhitzen, die Senfsaat, alle Samen und zum Schluss den Ingwer und Chili hinzugeben und eine Minute weiterkochen.

Salzen und mit Petersilien- und/oder Korianderblättern garnieren, Zitronensaft dazugeben und servieren.

Chanasabji-Gemüse mit Dal, V⁺P⁻K°

Zutaten:

150 g Chanadal
1 Karotte, geschält und gewürfelt
2 Kartoffeln, geschält u. gewürfelt
3 Tomaten, geschält u. geachtelt
1 l Wasser
2 EL Ghee
1 Zimtstange, ca. 4 cm
1 TL Senfsaat, 1 TL Cumin
1 EL geriebener frischer Ingwer
1 TL Fenchel
1 TL Kurkuma
¼ TL Asant
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel
2 EL gehackte Koriander- oder Petersilienblätter

1 Std.

(Einweichzeit 12 Std.)

Zubereitung:

1. Den Dal über Nacht einweichen und in einem mittelgroßen Topf zusammen mit der Zimtstange im Wasser zum Kochen bringen. Nach etwa einer halben Stunde das Gemüse dazugeben und weiterkochen, bis der Dal zu zerfallen beginnt.

2. Für den Gewürzsud das Ghee in einer Pfanne erhitzen, die Gewürze darin anrösten und zum Dal geben. Salzen und mit gehackten Kräutern garnieren.

Dalbhat/Dalfry, V°P°K°

Dals müssen nicht immer Suppen sein. Sie können auch als sämige Gemüsesoßen verkocht sein, die dann zum Reis serviert werden. Diese Variante kann man mit jeder Art von Gemüse zubereiten. In der bürgerlichen indischen Küche werden anfangs noch einige Zwiebeln und Knoblauch angebraten und dann mit dem Dal gekocht.

Zutaten:
150-180 g Toordal
2 Kartoffeln,
geschält und gewürfelt
1 Karotte, geschält und gewürfelt
1 Zucchini, gewürfelt
2 Tomaten,
geschält und geachtelt
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
ca. 700 ml Wasser
1½ TL Salz
1 EL Vollrohrzucker o. Ä.

Für die Würze:
3 EL Ghee
1 TL Senfsaat, zerstoßen
1½ TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
1 TL Kurkuma
6-8 Curryblätter
1 TL Kalinji
½ TL gemahlener Kardamom
2 EL geriebener frischer Ingwer
evtl. 1 TL Garammasala
3 EL gehackte Koriander- oder Petersilienblätter

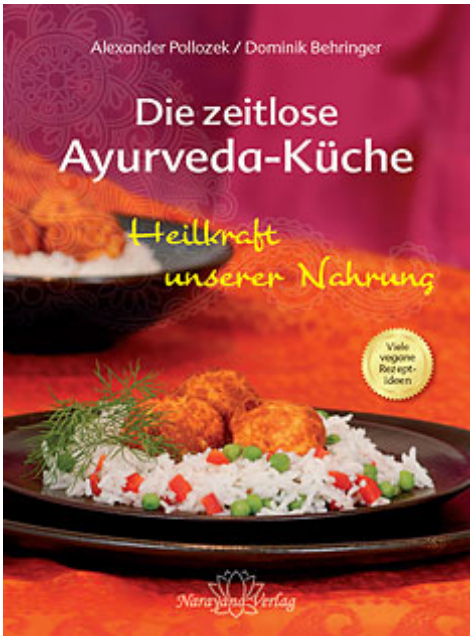
ca. 1 Std.

(Einweichzeit mindestens 8 Std.)

Zubereitung:

1. Den Dal waschen und über Nacht einweichen. In einem mittelgroßen Topf 2 EL Ghee erhitzen und den abgetropften Dal mit dem Lorbeerblatt und der Zimtstange kräftig anbraten. Wasser dazugießen, zum Kochen bringen und gelegentlich den Schaum abschöpfen.
Nach etwa 25 Minuten die Gemüsewürfel dazugeben und weiterkochen, bis das Gemüse weich ist, der Dal zu zerfallen beginnt und die Soße eindickt. Gegebenenfalls muss man während des Kochens noch Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt.

2. In einem kleinen Pfännchen das Ghee erhitzen und nacheinander die Gewürze zufügen, zuletzt den Ingwer und die Kräuter.
Alles zusammen in den Dal geben, gut umrühren und für 2–3 Minuten mitköcheln lassen. Salz dazugeben und mit Reis servieren. Dalbhat wird gern mit Zitronensaft verfeinert.



Pollozek / Behringer

Die zeitlose Ayurveda-Küche

Heilkraft unserer Nahrung

400 Seiten, geb.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de