

# Nicky Sitaram Sabnis

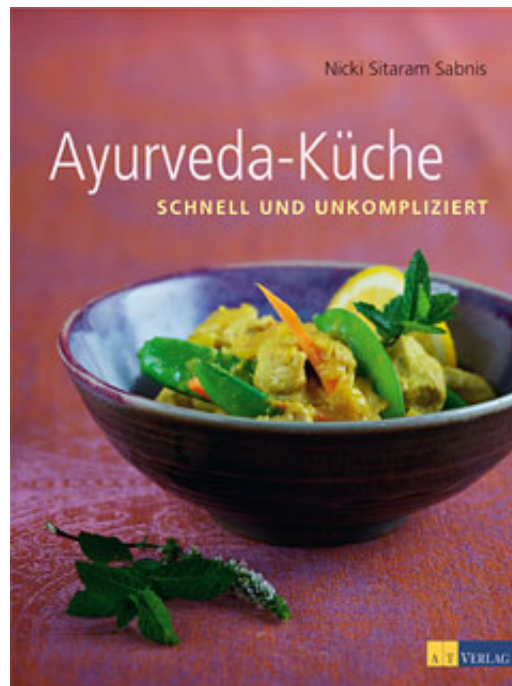
## Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert

Leseprobe

[Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert](#)

von [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b10222>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Nudeln mit Austernpilzen und Safransauce

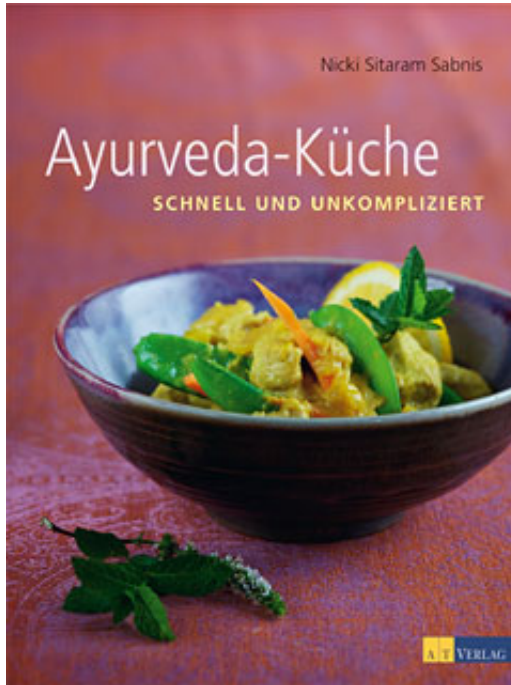
200 g Penne oder Fusilli  
1 EL Ghee  
200 g Austernpilze, geputzt und in Streifen geschnitten  
300 ml Wasser-Sahne-Mischung (1:1)  
1 TL Sherbet  
1 g Safranfäden oder -pulver, in 2 EL warmes Wasser eingeweicht

Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen und warm halten. In einer Pfanne das Ghee erwärmen und darin die Pilze bei mittlerer Hitze unter Rühren ein paar Minuten braten. Die Wasser-Sahne-Mischung, das Sherbet und die Hälfte der Safranflüssigkeit zu den Pilzen geben und mit Salz abschmecken. Die Sauce einmal kurz aufkochen und unter die Nudeln mischen. In eine Schüssel umfüllen und mit der restlichen Safransauce garnieren.

## Makkaroni mit würziger Rote-Linsen-Sauce

150 g rote Linsen  
500 ml Wasser  
1/4 TL Kreuzkümmelsamen  
1/4 TL Kurkumapulver  
3 getrocknete Tomaten, fein gewürfelt  
1 TL Sherbet  
200 g Makkaroni  
1 EL Ghee  
10 schwarze Oliven, entsteint und halbiert  
2 EL Koriandergrün, grob gehackt

Die Linsen waschen und in 500 ml kochendes Wasser geben; anschließend die Hitze reduzieren. Die Kreuzkümmelsamen und das Kurkuma hinzufügen und etwa 10 Minuten weiterkochen, bis die Linsen gar sind. Dabei regelmäßig umrühren. Die Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Tomatenstückchen und das Sherbet unter die Sauce mischen, mit Salz abschmecken und die Sauce warm halten. Die Nudeln abgießen und in eine Servierschüssel umfüllen, das Ghee dazugeben und gut verrühren. Die Linsensauce unter die Nudeln mischen und mit Oliven und Koriander garniert servieren.



Nicky Sitaram Sabnis

[Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert](#)

144 Seiten, geb.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)