

Nicky Sitaram Sabnis

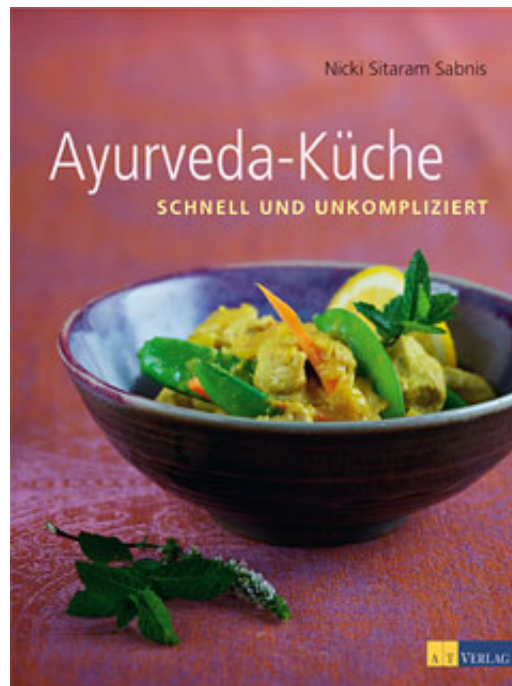
Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert

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

<http://www.unimedica.de>



Kartoffel-Gemüse-Gratin

600 g Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
 1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
 300 ml Milch und 50 ml Sahne, vermischt
 1 EL Kartoffelstärke
 1 TL Sherbet
 1 TL Masala
 1 Tomate, klein gewürfelt
 1 EL Schnittlauch, gehackt

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffel-, Karotten- und Zucchinischeiben abwechselnd in eine feuerfeste Form schichten. Die Milch-Sahne-Mischung mit Sherbet und Masala gut verquirlen. Nach Geschmack salzen und gleichmäßig über das Gemüse geben. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Mit den Tomatenwürfeln und Schnittlauch bestreuen.

Kräuter-Sellerie

2 EL Olivenöl
 2 EL Ghee
 500 g Knollensellerie,
 in Pommes-frites-Größe geschnitten
 3 EL gemischte frische Kräuter, fein gehackt
 1 TL Zitronenschale, gerieben
 1 EL Mandeln, gestiftelt
 100 ml Wasser
 1 Handvoll frische Korianderblätter, gehackt

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

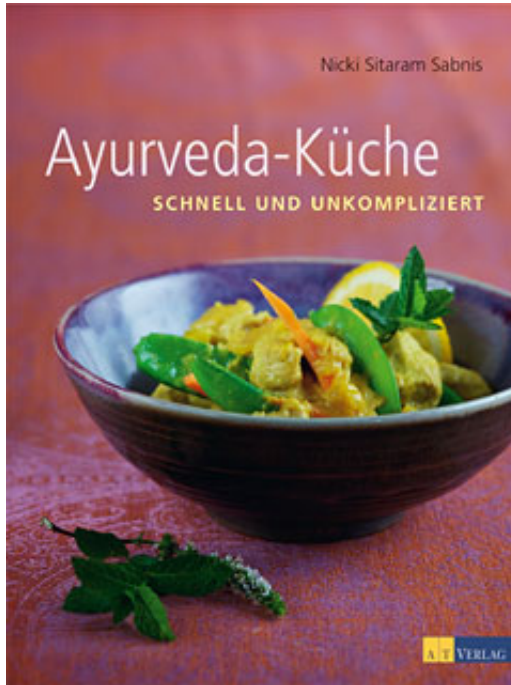
Das Olivenöl mit dem Ghee verrühren. Die Sellerieschnitze mit allen Zutaten außer dem frischen Koriander mischen. Das Wasser darübergießen und nochmals gut durchmischen. Mit Salz abschmecken. In eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Etwa 15 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse leicht braun ist. Einmal kurz umrühren. Nach Bedarf noch etwas Wasser dazugießen, damit die Sellerieschnitze gar werden. Anrichten und mit Korianderblättern garnieren.

Tipp:

Den Auflauf können Sie je nach Saison auch mit anderem Gemüse zubereiten.



Leseprobe von N. S. Sabnis, „Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



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