

Nicky Sitaram Sabnis

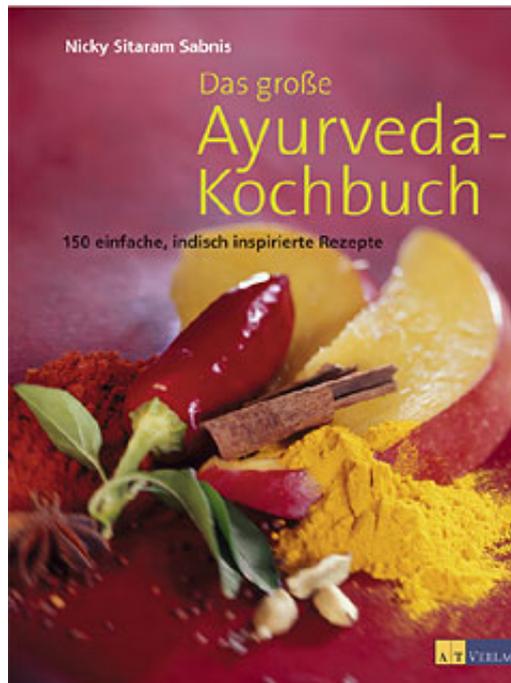
Das große Ayurveda-Kochbuch

Leseprobe

[Das große Ayurveda-Kochbuch](#)

von [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b7543>

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>



Sambhar

Linsen mit Kürbis-Auberginen-Gemüse >

150 g geschälte, halbierte rote Linsen (Masoor Dal)

750 ml Wasser

150 g Kürbis, gewürfelt

100 g Auberginen, gewürfelt

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Chilischote, fein geschnitten

1/2 TL Tamarindenpaste

1 TL Palmzucker, gerieben

je 1 Prise Kreuzkümmel, Kurkuma,

Amchur (Mangopulver) und Asafoetida

2 TL Ghee

1/2 TL Senfkörner

4 Curryblätter

1/2 frische Kokosnuss, in dünne Scheiben geschnitten

1 Tomate, gewürfelt

Salz

Die Linsen waschen, mit dem Wasser aufsetzen, Kürbis, Auberginen, Zwiebel, Chili, Tamarinden-

paste und Palmzucker dazumischen und alles ohne Deckel auf mittlerer Hitze kochen. Kreuzkümmel, Kurkuma, Amchur und Asafoetida hinzufügen und weiterkochen, bis die Linsen gar sind. Das Ghee erhitzen. Die Senfkörner und die Curryblätter darin kurz anrösten, dann zusammen mit den Kokosnussscheiben zu den Linsen geben. Abschmecken und nochmals kurz aufkochen. Mit den Tomatenwürfeln garnieren.

Reduziert Pitta und Kapha, stärkt Vata.

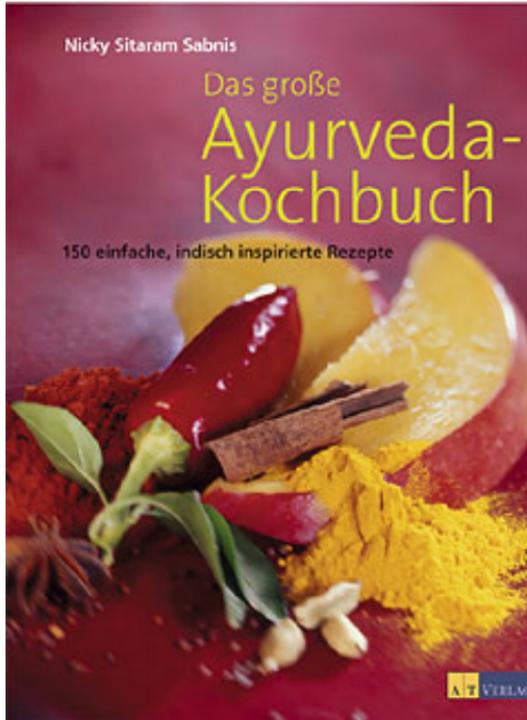
Wenn

man Hülsenfrüchte über Nacht in lauwarmem Wasser einweicht, dann das Wasser wechselt und sie nochmals 24 Stunden stehen lässt, beginnen sie zu keimen. Dadurch werden die Eiweißqualität und die Verdaulichkeit deutlich verbessert.



*Ein starkes
Verdauungsfeuer*

Ist die Basis vollkommener Gesundheit.



Nicky Sitaram Sabnis

[Das große Ayurveda-Kochbuch](#)

150 einfache, indisch inspirierte Rezepte

160 Seiten, geb.
erschienen 2010



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de