

# Ernst Schrott

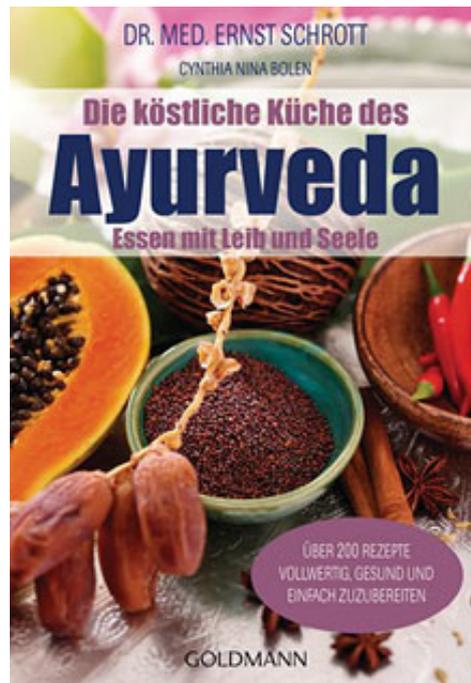
## Die köstliche Küche des Ayurveda

Leseprobe

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

von [Ernst Schrott](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b6948>

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>



## Ayurvedische Menükomposition

### **Pikante Grillkartoffel mit geröstetem Kumin**

*1-2 mittelgroße Kartoffeln pro Person, ungeschält*

*1 EL Kreuzkümmel (Kumin), gemahlen*

*<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Tasse Dinkelpaniermehl*

*1 TL Salz nach Belieben*

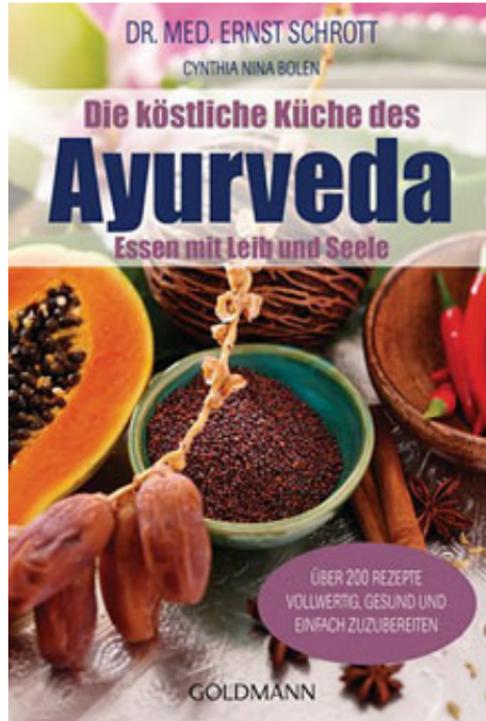
*Ghee*

*frische Petersilie, gehackt*

Kartoffeln waschen und halbieren. Kreuzkümmel in einer Pfanne trocken anrösten. Dinkelmehl, Kreuzkümmel und Salz vermischen. Kartoffelhälften mit zerlassenen Ghee überziehen und in der Paniermischung rollen. Auf einem Backblech 40-50 Minuten backen, bis die Kartoffeln innen gar sind. Auf jede Kartoffel eine Prise Salz und Petersilie streuen und warm oder kalt servieren.

Dazu passen ein pikantes Tomaten-Chutney, Kräuterbutter oder auch viele der frischen Kräuter-Chutneys.

Verschiedene Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Fenchelsamen können zusätzlich als Paniergewürz benutzt werden. Entwickeln Sie eigene Ideen und Kreationen. So verleihen auch Sesamsamen eine besondere Note, wenn sie zu der Paniermischung dazugegeben werden.

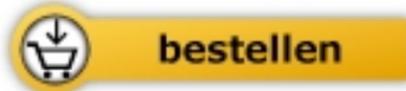


Ernst Schrott

## [Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

Essen mit Leib und Seele. Über 200  
Rezepte. Vollwertig, gesund und einfach  
zuzubereiten

336 Seiten, kart.  
erschienen 2014



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