

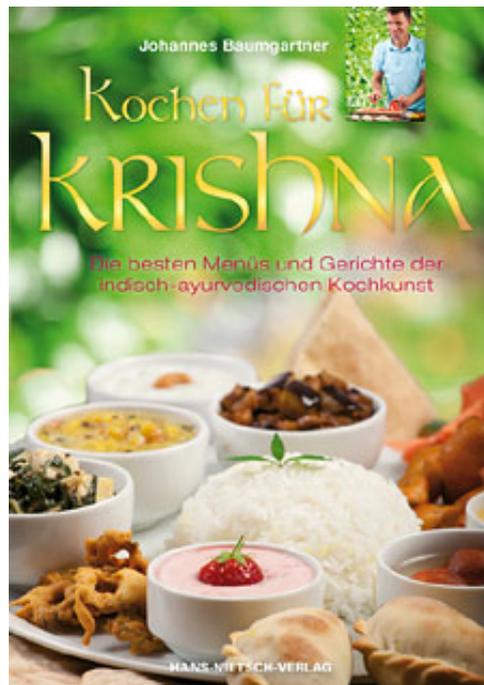
# Johannes Baumgartner Kochen für Krishna

Leseprobe

[Kochen für Krishna](#)

von [Johannes Baumgartner](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b14227>

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>



# Inhalt

<b>Anstatt eines Vorwortes: Wie ich vedischer Koch wurde</b>	8
<b>Einführung</b>	16
Ein paar Hinweise vorab	21
<b>So wird's gemacht</b>	23
Dämpfen	23
Frittieren	23
Backen	23
Gewürze anrösten	24
Hilfe bei Ansetzen und Anbrennen	24
Ungeröstete Erdnüsse zubereiten	25
Kurkumawasser für Kochbananen	25
<b>Paneer-Workshop</b>	26
<b>Gewürze, Gewürzpasten und vegane Sahnen</b>	28
Gewürze und andere Zutaten	30
Gewürzpasten und vegane Sahnen	32
<b>I Meine Anfänge als Koch in Indien: Einfachere Menüs, die köstlich schmecken</b>	
<i>Thali: Eine Traditionelle Mahlzeit mit Reis, Dal, Gemüse, Raita, proteinreichen Pakoras sowie Mango-Sahne-Creme</i>	38
<i>Kitchery: Nahrhaftes Reis-Mungbohnen-Gericht mit Chutney und Salat</i>	52
<i>Narial Bhat: Kokosreis mit Paneer in Tomatensauce, Kartoffel-Knusperchen und etwas Süßem</i>	60
<i>Chapati Thali: Fladenbrot mit Hülsenfrüchten, Gemüse, Raita und einer Süßspeise</i>	70

<i>Dahi Bhat: Erfrischender Joghurtreis mit Bratgemüse und süßsauren Auberginen</i>	82
<i>Exotisches Thali: Zitronenreis mit fruchtigem Dal, Sabji, frittierten Bananenstäbchen und Kheer</i>	90

## 2 Meine Blütezeit als Koch in Indien: Aufwendigere Menüs zum Schlemmen

<i>Veg Pulao: Opulenter Gemüsereis mit Paneer-Pyramiden, Salat und einer Fruchtcreme</i>	106
<i>Gefüllte Paratha: Gefülltes Fladenbrot mit Dal, Chutney und Halwa</i>	116
<i>Raj Bhog: Königliche Mahlzeit mit Neun-Juwelen-Reis, Paneer Sabji, Auberginen in Joghurt und einer Creme aus gebackenen Äpfeln und Birnen</i>	128
<i>Poori Thali: Fladenbrot mit Aloo Dum, Baji, Milchcreme und Boondis</i>	138
<i>Tamatar Bhat: Tomatenreis mit mildem Sabji, Frucht-Chutney, Gemüse-Koftas und Fruchtsalat</i>	150
<i>Upma: Leckerer Grießgericht mit pikantem Dal, knusprigen Linsenringen und erfrischendem Chutney</i>	162

## 3 Delikatessen aus Krishnas Küche: Genießen Sie die Vielfalt

<i>Einfach und gut</i>	174
<i>Exklusive Gerichte</i>	196
<i>Snacks</i>	220
<i>Chutneys, Dips und ein Appetizer</i>	232
<i>Mitha: Süße Köstlichkeiten</i>	246
<i>Indisch-europäische Gerichte</i>	278
<i>Getränke</i>	302
<i>Register der Rezepte</i>	312
<i>Dank</i>	316

# Einführung

Krishna - die Quelle ewiger Schönheit, Fülle und der Kraft - wird in Indien seit Jahrtausenden in zahllosen Tempeln verehrt. In den vedischen Schriften gilt er als die höchste Persönlichkeit Gottes, die jedem Herzen innewohnt.

Diesen indischen Tempeln entspringt die vedische Kochkunst mit ihrer zeitlosen Weisheit, Zutaten und Gewürze so zu kombinieren, dass ein Gericht ausgleichend und harmonisierend wirkt und sein Geschmack unvergesslich bleibt. Zwar verzichtete die vedische Küche ursprünglich auf Fleisch, Fisch, Eier, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch, ihre positiven Auswirkungen auf Gemüt und Gesundheit beweisen jedoch ihre Vollkommenheit. Zudem zeichnet sich die indische Kochkunst durch eine Vielfalt an Farben und Geschmäckern in jeweils einer Mahlzeit aus.

Zur indischen Küche gehören Reis, Chapati, Dal, Sabji, Baji, Chutney, Raita, Pakora, Samosa und andere Snacks sowie verschiedenste Süßigkeiten:

**Reis und Chapatis** (dünne Vollkornfladen) sind die Grundnahrungsmittel der indischen Küche und bilden die Basis jeder Mahlzeit. Und das aus gutem Grund: Die wie Gold schimmernden Getreideähren repräsentieren die Glücksgöttin Lakshmi Devi -Krishnas gnädige Freudekraft, die die Menschen mit Getreide segnet. In Südindien gibt es als Grundlage noch Idlis (flach-runde Linsen-Reiskuchen) und Dosas (dünne, knusprige Pfannkuchen), die aus Urad Dal hergestellt werden.

**Dal** - ein Gericht aus Hülsenfrüchten mit oder ohne Gemüse - ist aus der indischen Küche ebenfalls nicht wegzudenken, denn Hülsenfrüchte versorgen Vegetarier mit lebenswichtigem Eiweiß.

**Sabji** ist ein saftiges und Baji ein trockenes angebratenes Gemüsegericht.

**HAf-ta** ist mit unserem Salat vergleichbar, allerdings ist seine Sauce anders gewürzt und besteht zum größten Teil aus Joghurt. Ein Raita enthält genauso viel oder oft sogar mehr Sauce als Gemüse. Es bringt Vielfalt ins Essen und fördert die Verdauung.

## 16 Kochen für Krishna

Ein **Chutney** wird meist aus Früchten oder frischen Kräutern gekocht oder roh zubereitet und wirkt immer erfrischend. In gewissen Teilen Indiens gilt die Redensart: „Ein Chutney ist so sauer und scharf, dass man es kaum essen kann, aber so süß, dass man es nicht missen will.“ Das gilt zwar nicht für alle Chutneys, doch regen sie allesamt den Appetit an und bringen Schwung ins Essen.

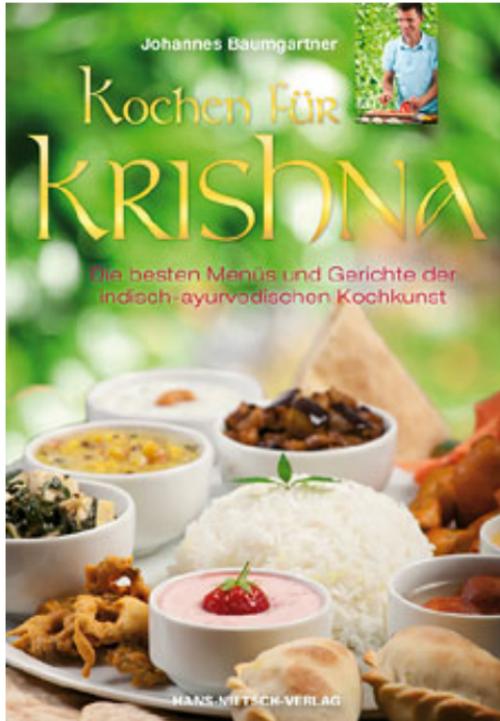
**Pakor**as sind frittierte, knusprige Gemüsestücke im Teigmantel. Sie bereichern ein gutes Essen oder werden als Zwischenmahlzeit in Kombination mit einem Dip gegessen.

**Samosas** gehören zu den bekanntesten Snacks Indiens. Es sind Gemüsetaschen, die mit einem Dip oder einem Chutney serviert werden. Sie werden frittiert oder gebacken.

**Papads**, große, dünne, knusprige Fladen aus Urad-Dal-Mehl, werden frittiert oder über offener Flamme gebacken und sind in indischen Lebensmittelläden oder Online-Shops erhältlich.

Natürlich finden Sie in **Kochen für Krishna** noch viele weitere Snacks und köstliche Süßigkeiten. Es bringt Ihnen die Grundlagen der indischen Kochkunst näher, auf der Sie aufbauen können. Doch ändern Sie ruhig die vorgeschlagenen Speisenfolgen und stellen Sie die Rezepte nach Ihrem Geschmack neu zusammen. Viele Menüs schmecken auch mit weniger Elementen sehr gut.

Probieren Sie nach Herzenslust aus: Die indische Kochkunst geht auf die Mystik indischer Spiritualität zurück und lässt Raum für intuitive Kreativität. Dabei wurde ursprünglich für Krishna, den Herrn des Herzens, mit Liebe und Hingabe gekocht. Und genau das ist der Schlüssel zum Erfolg: die Freude am Kochen für den Nächsten. Daraus und aus den vielen verschiedenen Gewürzen und Kochtechniken entspringen immer wieder frische Ideen für neue Köstlichkeiten.



Johannes Baumgartner

## [Kochen für Krishna](#)

Die besten Menüs und Gerichte der  
indisch-ayurvedischen Kochkunst

272 Seiten, kart.  
erschienen 2013



**bestellen**

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