

Sablock

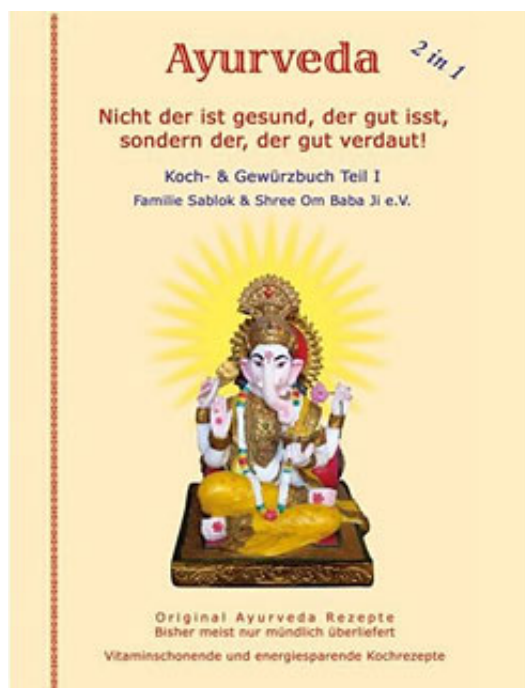
Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 1

Leseprobe

[Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 1](#)

von [Sablock](#)

Herausgeber: Dharma Center / Sita Ram Verlag



<http://www.unimedica.de/b6945>

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>



Gelbe und rote Linsen mit Kokosnussmilch (Mungdal)



Schon gewusst?



Kokosnussmilch hat im Durchschnitt 23% Fett, ist jedoch rein pflanzlich. Auf Grund dieser Eigenschaft wirkt Kokosnussmilch cholesterinhemmend und ist tierischen Fetten vorzuziehen.



gelbe & rote Linsen
(Masoor- & Mungdal)

*„Wer einen Menschen
wieder zum Lachen bringt,
öffnet ihm das Himmelreich.“*

Jürgen Moltmann

Rezept

Zutaten für ca. 5 Personen:

- 500 g Linsen
(rot und gelb 1:1 gemischt)
- 9 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 2 1/2 EL Bio-Tomatenmark
- 250 ml Kokosnussmilch
(ohne Emulgatoren und
Konservierungsstoffe)
- 2 L Wasser

Gewürze:

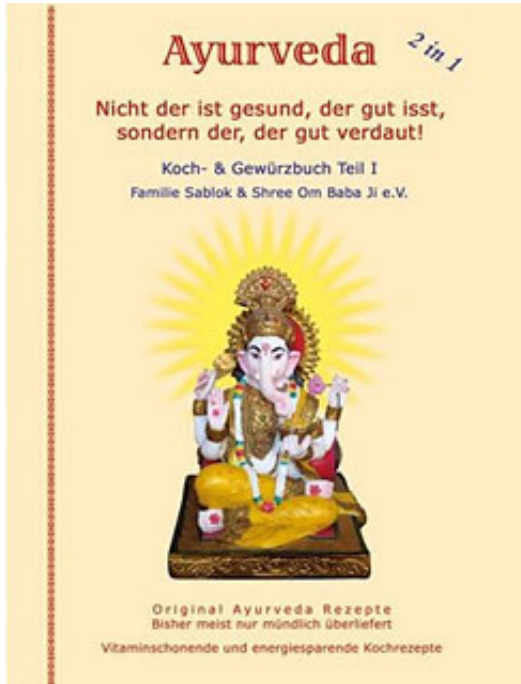
- 3/4 **Kreuzkümmel** (asiatischer Kümmel:
im Mörser leicht anstoßen)
- 1/4 TL Senfkörner
- 1/3 Gelbwurz (Curcuma)
- 1/2 TL Korianderpulver
- 1/4 TL Pfeffer
- 3/4süßer, roter Paprika
- 2 1/2 TL Himalaya Salz (bzw. nach Bedarf)
- 1/2 TL Garam Masala (indische
Gewürzmischung erhältlich in Asialäden)
- 1 Prise Asafötida

- © Linsen in einem Topf waschen (Einweichen nicht nötig)
- © Linsen auf mittlerer Stufe (Gemüsestufe) kochen

Soße:

- © Knoblauch, Ingwer, Zwiebel schälen
- © Ingwer und Zwiebel klein würfeln
- © In eine Pfanne etwas Pflanzenöl geben und erhitzen
- © Die vorgewürfelte Zwiebel hinzufügen und glasig anbraten
- © Vorgewürfelten Ingwer dazugeben
- © Knoblauch durch Knoblauchpresse drücken und in das Öl geben
- © Gewürze, außer Garam Masala und Asafötida, hinzufügen
- © Alles zusammen leicht anbraten, bis Gelbwurz etwas bräunlich wird
- © Tomatenmark und einen Schuss Wasser dazugeben und zugedeckt
ca. 30 Sekunden zusammen anbraten bis das Öl auf der Oberflä-
che erscheint.
- © Herd ausschalten
- © Anschließend in die Soße Garam Masala und Asafötida hinzufügen
- © Die Pfanne zügig zudecken, damit sich die ätherischen Öle im
Dampf entfalten können.
- © Wenn die Linsen gar sind, Kokosnussmilch und die gebratene Soße
den Topf untermengen

Tipp: Mungdal wird sehr schnell gar. Im Schnellkochtopf auf Gemüsestufe oder im normalen Topf zugedeckt kochen. Linsen mit Reis bzw. Chapati (Fladenbrot) oder Vollkornbrot servieren.



Sablok

[Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 1](#)

Ayurveda Koch- und Gewürzbuch, Teil I.
Original Ayurveda Rezepte und uralte Weisheiten - vitaminschonende und energiesparende Kochrezepte Teil I

86 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2008



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