

# Sablok

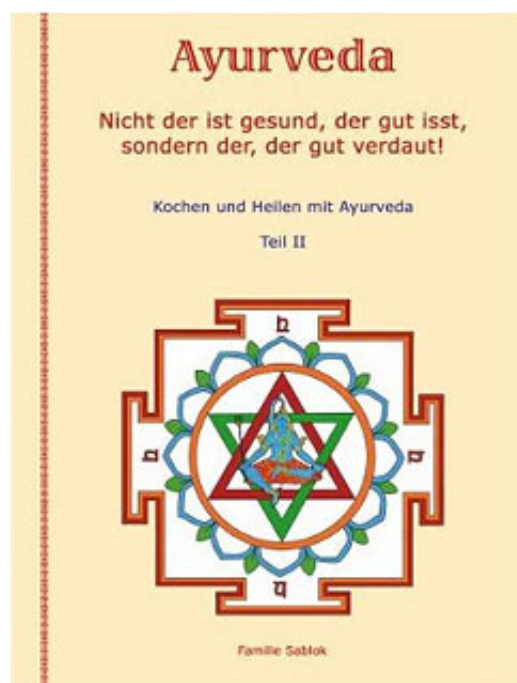
## Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2

### Leseprobe

[Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2](#)

von [Sablok](#)

Herausgeber: Dharma Center / Sita Ram Verlag



<http://www.unimedica.de/b6947>

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>



# Kürbis

Kadu



Kürbis (Familie: Kürbisgewächse)

## Schon geusst?

Kürbiskerne werden geröstet oder ungeröstet in getrockneter Form als Knabbererl verzehrt. Sie bestehen bis zu 50% aus Fett und haben einen Eiweißgehalt von 35%. Außerdem sind sie reich an Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer und Vitamin E. Sie lindern bzw. beugen Prostataerkrankungen vor. (Quelle: Brockhaus. Ernährung)

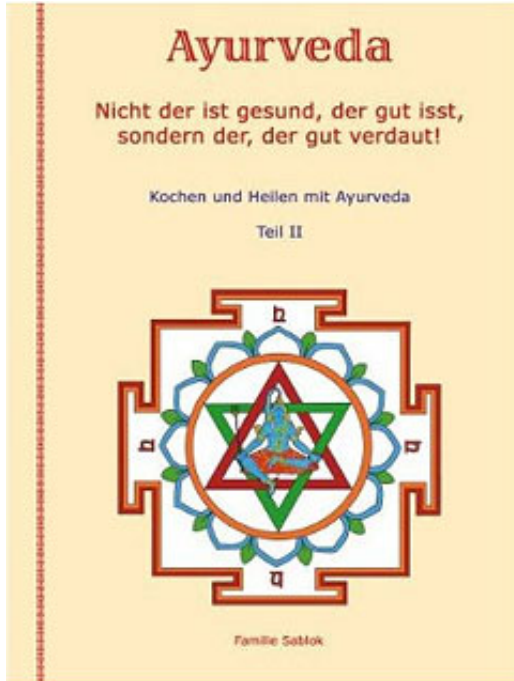


**Zutaten für ca. 6 Personen: Gewürze:**

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| -1 kleiner Kürbis<br>(z. B. Hokkaido) | - 1/2 TL Kreuzkümmel (asiatischer<br>Kümmel; im Mörser leicht anstoßen] |
| - 450 g Kartoffeln                    | -1/4 TL Senfkörner  |
| - 1 große Zwiebel                     | - 1/3 TL Gelbwurz (Curcuma)   |
| - 12 g Ingwer                         | - 3/4 TL Koriander (gemahlen)   |
| -3 Knoblauchzehen                     | - 1/3 TL Pfeffer  |
| - 2 1/2 EL Bio-Tomatenmark            | - 1 3/4 TL roter, süßer Paprika   |
| - ca. 800 ml Wasser                   | - 3 1/3 TL Himalaya Salz (gestrichen)                                   |
| - frische Korianderblätter            |   |

- Kürbis waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden
- Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden
- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen
- Zwiebel und Ingwer würfeln  
In einen Topf etwas Pflanzenöl hinzufügen und erhitzen
- Zwiebel in das heiße Öl geben und leicht anbraten
- Vorgewürfelten Ingwer in das Öl dazugeben
- Knoblauch durch die Knoblauchpresse in das Öl drücken
- Oben genannte Gewürze dazugeben
- Alles zusammen leicht anbraten, bis Curcuma ihre Farbe verändert
- Tomatenmark und einen Schuss Wasser hinzufügen
- Zugedeckt ca. 30 Sek. zusammen anbraten
- Kartoffeln und Kürbis hinzufügen
- Das restliche Wasser hineingeben, sodass das Gemüse leicht bedeckt wird
- Zugedeckt kurz kochen bis das Gericht gar ist
- Falls erwünscht mit frischen Korianderblättern verfeinern

**Tipp:** Bitte Topfdeckel ohne Loch verwenden, da das Gericht schneller gart und mehr Vitamine erhalten bleiben.  
Zu diesem Gericht kann man Reis bzw. Chapati (Fladenbrot) oder Vollkornbrot servieren.



Sablock

[Nicht der ist gesund, der gut isst,  
sondern der, der gut verdaut! Teil 2](#)

Kochen und Heilen mit Ayurveda, Teil II

100 Seiten, Spiralbindung  
erschienen 2008



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