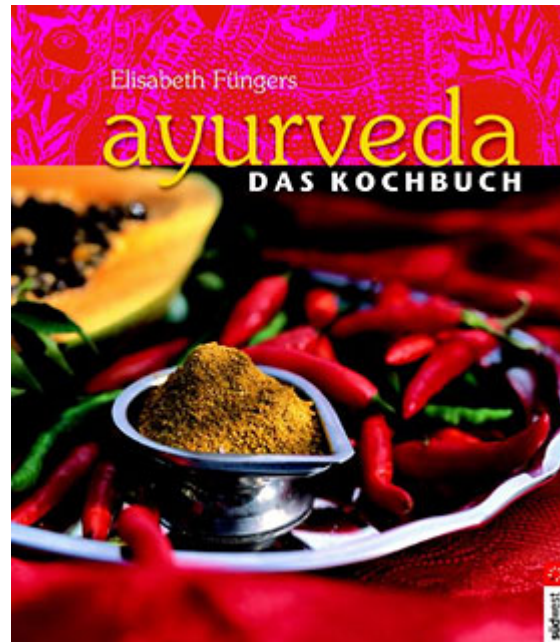


# Elisabeth Füngers Ayurveda - Das Kochbuch

Leseprobe

[Ayurveda - Das Kochbuch](#)

von [Elisabeth Füngers](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6944>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.





TUT PTTA UND KAPHA GUT  
 IST BEI VATA EHER ZU MEIDEN  
 MIT KNOBLAUCH, INGWER  
 UND CHILI SIND DIE LINSEN  
 LEICHTER VERDAULICH.

**Für 4 Personen**

800 g gelbe oder braune Linsen

4 Knoblauchzehen

3 cm Ingwer

1 Chilischote

2 EL Ghee

1 1/2 bis 2 l Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

**Zubereitungszeit: 50 Minuten**

**Einweichzeit: über Nacht**

## Linsensuppe

### *Kahapaarippu Soopaya*

Die Linsen über Nacht einweichen. Das Wasser abgießen.

Den Knoblauch abziehen, die *Zehen* längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen, ebenfalls längs halbieren und wie den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote sehr fein hacken.

Das Ghee in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Ingwer in das Fett geben und langsam glasig dünsten. Chili und Linsen zugeben und etwas andünsten lassen.

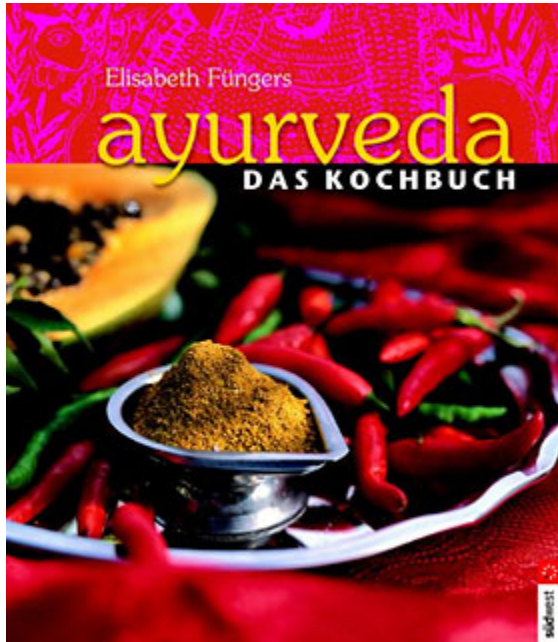
Die Brühe zugießen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe ca. 30 Minuten (bei braunen Linsen ca. 45 Minuten) kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

Die Linsensuppe pürieren und ggf. erneut abschmecken.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Blumenplatz 2

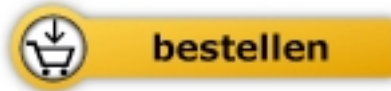
Tel.: 07626 / 974 970 0

E.Fünger: „Ayurveda Das Kochbuch“



Elisabeth Füngers  
[Ayurveda - Das Kochbuch](#)

128 Seiten, geb.  
erschienen 2005



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)