

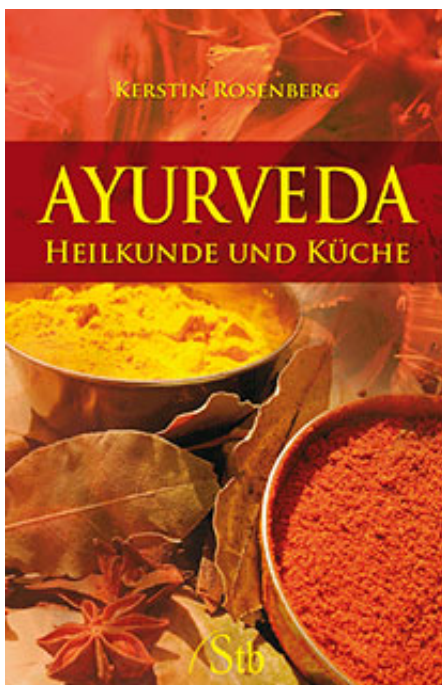
Kerstin Rosenberg

Ayurveda Heilkunde und Küche

Leseprobe

[Ayurveda Heilkunde und Küche](#)

von [Kerstin Rosenberg](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6958>

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

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



Indisches Auberginengemüse

*3 Auberginen
1/4 TL Chilipulver
2 Zwiebeln
1/2 TL Koriander
5 Tomaten
1/2 TL Garam Masala
1 EL Ghee
1 TL Salz
1 Scheibe frischer Ingwer
frischer Koriander
1/2 TL Kurkuma*

1. Die Auberginen waschen, halbieren, in Alufolie einwickeln und auf ein Backblech legen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Auberginen 40 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Das Ghee in einem schweren Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten. Den Ingwer schälen, klein schneiden und den angebräunten Zwiebeln zufügen.
3. Die Tomaten würfeln und mit dem Kurkuma und Chilipulver den Zwiebeln zufügen, umrühren und zuge deckt bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Auberginenhälften aus der Alufolie nehmen und etwas abkühlen lassen. Nun die äußere Schale vorsichtig abziehen und das Auberginenfleisch kleinschneiden. In den Tomatensud geben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit gemahlenem Koriander und Garam Masala abschmecken und mit frischem Koriander garnieren.

Indisches Weißkohlgemüse

*350 g Weißkohl
1/2 TL Cuminsamen
200 g Kartoffeln
1/4 TL Kurkuma
150 g tiefgefrorene Erbsen
1/2 TL Chilipulver
2 EL Essig
1 TL Korianderpulver
1 EL Ghee
1/2 TL Garam Masala
1/4 TL Bockshornklee*

1. Den Weißkohl fein schneiden, die Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit den Erbsen in einer Schüssel vermengen und 1 TL Salz und Essig hinzufügen. 10 Minuten durchziehen lassen, dann das Gemüse in ein großes Sieb geben und unter fließendem Wasser gut waschen.
2. Das Ghee in einem Topf erhitzen, den Bockskornklee und die Cuminsamen kurz darin anrösten, Kurkuma und Chilipulver zufügen.
3. Die Weißkohlmischung in den Gewürzsud geben, etwas salzen und gut umrühren. Bei schwacher Hitze zu gedeckt 20 Minuten gar werden lassen.
4. Mit Koriander und Garam Masala abschmecken und heiß servieren.

Blumenkohl-Kartoffel-Curry

*1 Blumenkohl
1/2 TL Kurkuma
kleine Kartoffeln
1/2 TL Curry
1 kleine Zwiebel
1/4 TL Garam Masala
3 Tomaten
1/2 TL Koriander
1 EL Ghee
1/4 TL Ingwerpulver, 1 TL Cuminsamen
2 EL Joghurt
1/2 TL Ajweinsamen
Salz und Pfeffer nach Geschmack*

1. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen, die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel feinhacken und mit den Cumin- und Ajweinsamen in Ghee anbräunen. Kurkuma und Currypulver hinzufügen.
3. Die Tomaten vierteln, mit dem Gewürzsud mischen und aufköcheln lassen. Nun etwas Salz, den Blumenkohl und die Kartoffelstücke dazugeben, alles gut umrühren und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen lassen.
4. Sobald die Kartoffeln weich sind, den Joghurt, Koriander, Ingwerpulver und Garam Masala unter das Gemüse mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel durchziehen lassen.

Frische Erbsen in Schafskäse

*400 g frische Erbsen, enthülst
1/2 TL Kurkuma, 1/4 TL Koriander, gemahlen
3 Tomaten
1/4 TL Cumin, gemahlen
1 kleine Zwiebel
2 TL Ghee
1/4 TL Garam Masala
1 Scheibe Ingwerwurzel
1 MS Nelke
1 grüne Chilischote
etwas Pfeffer und Salz nach Geschmack
1 TL Senfsamen
100 g frischer Schafskäse
Basilikum oder Koriander (frisch)*

1. Die frischen Erbsen 10 Minuten in etwas Wasser vor dünsten.
2. Die Zwiebel, den Ingwer und die grüne Chilischote gemeinsam feinhacken und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
3. Das Ghee erhitzen und die Senfsamen darin kurz anrösten. Anschließend die Zwiebeln mit dem Ingwer und die Chili hinzufügen und anbräunen.
4. Tomatenwürfel begeben und unterrühren. Kurkuma, Cumin und etwas Salz dazugeben und alles 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Erbsen in den Tomaten-Gewürzsud geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

6. Den Schafskäse in Würfel schneiden und unter das Gemüse mengen, die restlichen Gewürze (Koriander, Garam Masala, Nelke) und etwas Pfeffer hinzufügen.
7. Weitere 5 Minuten durchziehen lassen, so daß der Schafskäse etwas schmilzt, und mit frischen Kräutern garnieren.

Dieses Rezept können Sie in gleicher Weise auch mit Blumenkohl, Brokkoli, Spinat oder grünen Bohnen zubereiten.

Mildes Fenchelgemüse

4-5 Fenchelknollen

1/2 TL Thymian l

kleine Zwiebel

1 MS Muskatnuß

2 TL Ghee

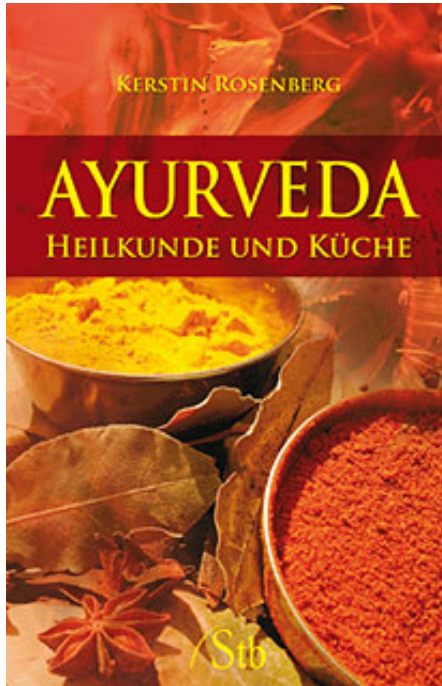
Pfeffer, Salz

1 TL Cuminsamen

2 EL Joghurt

1/2 TL Kurkuma

1. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Cuminsamen darin anrösten. Kurkuma hinzufügen und umrühren.
2. Die Zwiebel hacken und in den Gewürzsud geben.
3. Die Fenchelknollen waschen und in Ringe schneiden, zu den angebräunten Zwiebeln geben, unter Rühren andünsten, mit etwas Salz und Thymian würzen, etwas Wasser zufügen und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Pfeffer, etwas Muskatnuß und 2 EL Joghurt abschmecken.



Kerstin Rosenberg

[Ayurveda Heilkunde und Küche](#)

Ein praktischer Ratgeber, reich an leicht umsetzbarem Wissen.

276 Seiten, kart.
erschienen 2007



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de