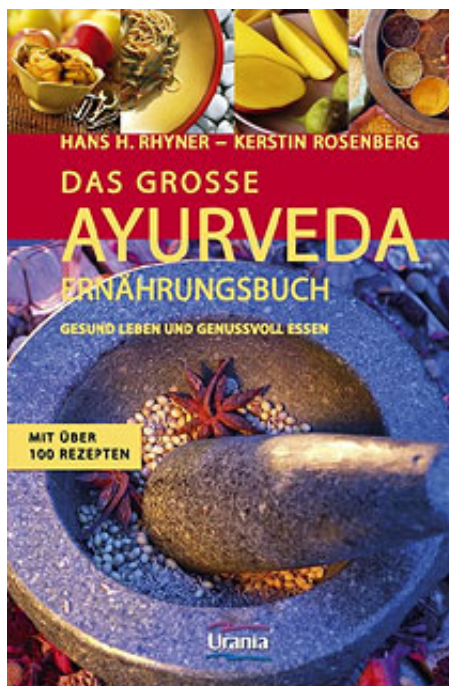


# Rhyner H. / Rosenberg K. Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch

Leseprobe

[Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch](#)

von [Rhyner H. / Rosenberg K.](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6932>

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.



KERSTIN ROSENBERG

# Spaghetti, Penne und Lasagne auf ayurvedische Art: Pasta



DAS AYURVEDISCHE ABENDESSEN

Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel.: 07626 974 970-0  
Leseprobe von Rhyner / Rosenberg:  
Das grosse Ayurveda  
Ernährungsbuch



Kein Nahrungsmittel macht uns so glücklich wie Nudeln. Die leckeren Teigwaren aus Hartweizen oder Dinkel nähren alle Sinne und gehören bei vielen Menschen zum absoluten Lieblingsgericht.

In der Ayurveda sollten wir stets darauf achten, dass wir Nudeln ohne Ei verwenden und keine Käsesoßen dazu reichen. Denn durch den Käse werden die Teigwaren sehr schwer verdaulich. Besser sind leichte Gemüsesoßen und Pesto aus Kräutern und Öl.

Ein Pasta-Gericht am Abend ist schnell gekocht und vereint den Geschmack aller Familienmitglieder am Abendbrottisch. Von klassischer Tomatensoße sollten wir lieber absehen, denn die Tomaten sind mit ihrer blockierenden Wirkung auf die Körperkanäle nun besonders schädlich. Als Alternative eignet sich hervorragend eine rote Soße aus pürierten Paprikas.

Eine weitere Rezeptauswahl an leckeren Nudelgerichten finden Sie im Kapitel „Bunte Kinderküche“.

*Zutaten*

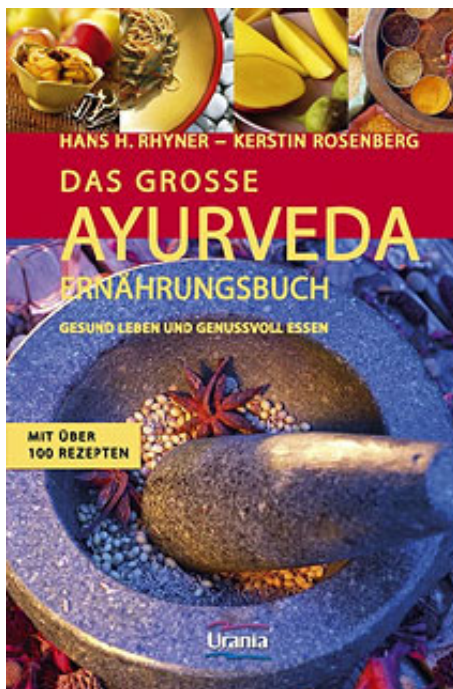


*6-8 kleine Artischocken  
2 Frühlingsschalotten  
1 Fleischtomate  
2 Knoblauchzehen  
7 TL Fenchelsamen  
1 Chilischote  
1/2 TL Currypulver  
7 TL Gemüsebrühe-Granulat  
Pfeffer und Salz  
etwas Wasser  
3 EL Olivenöl  
frisches Basilikum  
frischer Thymian  
auf Wunsch etwas Sojasoße  
oder Rotwein zum  
Abschmecken  
ca. 350 g Penne ohne Ei*

## Penne mit jungen Artischocken

1. Die äußere Haut der Schalotten entfernen und das Innere in feine Streifen schneiden. Chili und Knoblauch in feine Streifen schneiden.
2. Die Artischocken putzen, indem der untere Stil, die äußeren Blätter und die harten Spitzen der inneren Blätter entfernt werden, sodass nur das Herz mit den zarten Artischockenblättern übrig bleibt. Die Fleischtomate halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelsamen hinzugeben und kurz anrösten.
4. Die vorbereiteten Schalotten, Knoblauch und Chili zufügen und anbräunen. Tomatenscheiben, Gemüsebrühe und Curry zufügen, umrühren und etwas köcheln lassen.
5. Die frischen Artischockenherzen vierteln und in den Gewürzsud geben. Kurz anbraten, dann etwas Wasser aufgießen und sanft köcheln lassen.
6. Nach ca. 15-20 Minuten sind die Artischocken schön weich gekocht. Jetzt mit Pfeffer, Salz und frischen Kräutern verfeinern. Je nach Geschmack kann auch noch mit etwas Sojasoße oder Rotwein abgeschmeckt werden.
7. Parallel zum Gemüse die Nudeln kochen, und wenn diese fertig sind, dem Gemüsesud untermischen.

Artischocken sind eines meiner persönlichen Lieblingsgemüse. Das süß-herbe Gemüse ist sehr gut für Kapha und Pitta und macht damit auch Nudeln besser verträglich für diese Konstitutionen. Ausgeprägte Kapha-Typen können statt Nudeln aus Hartweizengrieß auch Hirse- oder Buchweizennudeln verwenden.



Rhyner H. / Rosenberg K.

## [Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch](#)

Gesund leben und genussvoll essen

340 Seiten, geb.

erschienen 2003



**bestellen**

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