

# Frank W. Lotz

## Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

Leseprobe

[Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda](#)

von [Frank W. Lotz](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6965>

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.



# Süßspeisen

## Erdbeersorbet „Sweet Valentina“ auf Bad Emser Art

Zubereitungszeit 20-25 Min.

**Zutaten für 4 Personen:**

300 g frische Erdbeeren

4 Tassen Wasser

6-8 EL brauner Rohrzucker

2 EL Erdbeersirup

1 ausgepresste Orange

1 ausgepresste Zitrone

4 frische Minzblätter oder Zitronenmelisse

1/2 TL Ingwer f. g.

1 Msp. Zimt

1 Msp. Kardamom

4 EL Pertsago (eingeweicht)

**E**rdbeeren waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln, 2 EL Zucker und Zitronensaft hinzufügen. Wasser und übrigen Zucker mit dem feingehacktem Ingwer und den gemahlene Gewürzen bis auf die Hälfte einkochen. Nun unter Rühren mit dem Schneebeesen eingeweichten Sago einrühren und weitere 15 Minuten bei mittlerer Temperatur weiterkochen lassen, bis es leicht andickt ist. Dann den Erdbeersirup zufügen. Von der Flamme nehmen und nach 2 Minuten Erdbeeren hinzufügen oder die Flüssigkeit über die Erdbeeren

gießen. Kalt werden lassen, mit Schlagsahne und Minzblättern auf einem Teller in Mandala-Form garnieren.

Dieses leckere Sorbet passt sehr gut zu Shri Kant, oder einfach zu Sahnequark oder Schlag-sahne.

**Tipp:** Dieses Rezept können Sie auch für ein Himbeersorbet verwenden. Anstelle der Erdbeeren die gleiche Menge Himbeeren nehmen und mit Himbeersirup abrunden.

V leicht erhöhend P - K -



*Himmlische  
Creme „Shri  
Kant“ mit  
Erdbeer-  
sorbet*

## Avocadosalat mit „Sita-Yasmin-Dip“

Zubereitungszeit 30 Min.

**Zutaten für 4 Personen:**

**Salat:**

3 reife Avocados  
2 Mandarinen oder 1 Orange  
1 Banane  
10 halbe Walnusskerne  
2 TL Ghee  
1 EL brauner Zucker  
Saft einer 1/2 Zitrone

**Dip:**

3 EL Creme fraiche oder Schmand  
2 EL Olivenöl  
1/2 ausgepresste Zitrone 1/2  
ausgepresste Orange 1 EL  
brauner Zucker 1 EL frische  
Petersilie 1 EL frischer  
Basilikum 2 TL Oregano  
geribt 1/4 TL schwarzer  
Pfeffer  
3 Msp. Kreuzkümmel  
3 Msp. Asafoetida  
Salz

Die Avocados halbieren, den Kern und vorsichtig die Schale entfernen. Die geschälten und geschnittenen Avocados sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit die Avocados nicht oxidieren. Banane und Mandarinen schälen. Die Banane in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Mandarinscheibchen mit einem scharfen Messer längs durch die Mitte filetieren. In einer Pfanne Ghee erhitzen und die Walnusskerne kurz anrösten und noch in der Pfanne mit braunem Zucker bestreuen. Die Avocados längs in Viertel schneiden und dazu das geschnittene Obst geben. Öl, Creme fraiche, ausgepresste Orange und Zitrone in eine Schüssel geben sowie Gewürze, Kräuter und den Zucker. Die Kräuter zuvor waschen, abtupfen und kleinhacken. Etwa 1/4 TL

Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, zerkleinern und beifügen. Salzen und den Dip mit einem Schneebesen gut durchrühren, bis eine zarte cremige Substanz entsteht. Avocado und Obst auf einem Salatteller gefällig anrichten, den Dip darüber gießen. Walnussstückchen und Petersilienröschen zum Verzieren nehmen.



*Tipp: Avocadodip speciale: Einfach  
lecker!*

*Für 2 Personen: 1 reife Avocado, Saft 1  
Zitrone, 2 TL braunen Zucker, etwas Salz, 1  
EL Schmand, 1 Schuss Olivenöl, 2 TL fri-  
schen Basilikum, 3 Msp. Asafoetida, 4 Msp.*

*schwarzen Pfeffer. Avocado kleinschneiden  
und mit allen Zutaten cremig schlagen.*

*Fertig!*

V - P - K

# Gemüsegerichte

## Fenchel nach Radha Ranis Art in pikanter Mangosauce

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

### Zutaten für 2 Personen:

2 Fenchelknollen

1 reife Mango oder 1 Dose  
eingelegte Mangos

1 TL brauner Rohrzucker

1 Orange ausgepresst

1 EL glatte Petersilie f. g.

1/2 Tasse Wasser

1-2 EL Schmand oder Sahne

2 TL Ghee

1 rote oder grüne Pfefferschote

1/4 TL braune Senfkörner

1/4 TL Cumin

1/4 TL Coriander

1/4 TL Kardamom

1/4 TL Zimt 1/4 TL

Sternanis

1/4 TL Gelbwurz

2 Msp. Asafoetida

3 Msp. schwarzer Pfeffer

Salinensalz und 1 Msp. Steinsalz

Den Fenchel putzen, die äußeren 2 harten Schalenblätter entfernen, waschen und in 1/4 Stücke schneiden.

Ghee in einer tiefen Pfanne oder einem tiefen Topf erhitzen, die Gewürze anschwitzen, Wasser hinzufügen und bei kleiner Temperatur mit Deckel weiter kochen lassen. Die Mango waschen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, Orangensaft und Zucker hinzufügen, im Mixer pürieren und über den Fenchel gießen, verrühren, und bis er

gar ist, weiter kochen lassen. Anschließend mit 1 Msp. Steinsalz und Salinensalz abschmecken. Mit glatter Petersilie auf Teller garnieren. 1-2 EL Sahne oder Schmand zum Schluß untergezogen verfeinern den Geschmack. Dazu Basmatireis mit Chapatis ergeben ein einfaches geschmackvolles Mittag- oder Abendessen.

**Tipp:** Der Fenchel zählt im Ayur-Veda zu den sattwischen Gemüsesorten. **V-P-K+**





Frank W. Lotz

[Himmlisch Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda](#)

Ein Ayurveda-Kochbuch mit ausführlicher  
Kräuter und Gewürzkunde

264 Seiten, geb.  
erschienen 2008



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