

Ernst Schrott

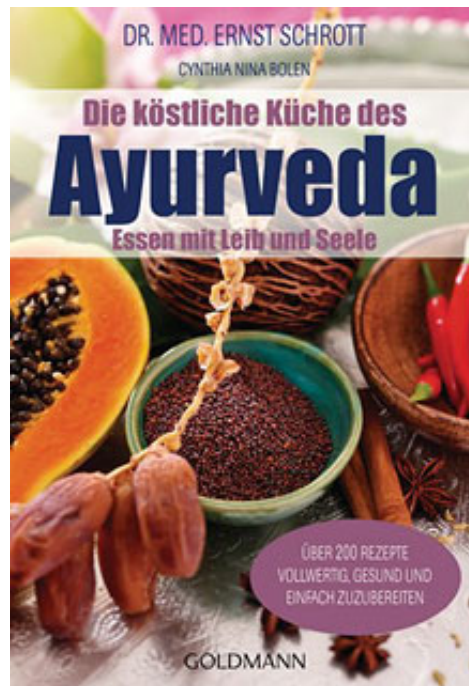
Die köstliche Küche des Ayurveda

Leseprobe

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

von [Ernst Schrott](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.de/b6948>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Ayurvedische Menükomposition

Pikante Grillkartoffel mit geröstetem Kumin

1-2 mittelgroße Kartoffeln pro Person, ungeschält

1 EL Kreuzkümmel (Kumin), gemahlen

³/₄ Tasse Dinkelpaniermehl

1 TL Salz nach Belieben

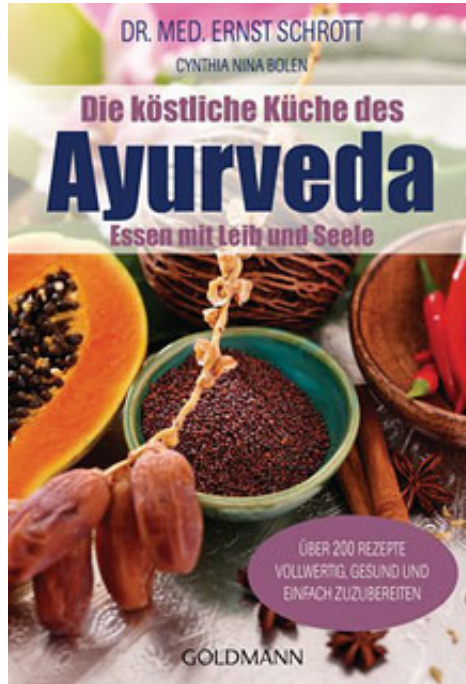
Ghee

frische Petersilie, gehackt

Kartoffeln waschen und halbieren. Kreuzkümmel in einer Pfanne trocken anrösten. Dinkelmehl, Kreuzkümmel und Salz vermischen. Kartoffelhälften mit zerlassenen Ghee überziehen und in der Paniermischung rollen. Auf einem Backblech 40-50 Minuten backen, bis die Kartoffeln innen gar sind. Auf jede Kartoffel eine Prise Salz und Petersilie streuen und warm oder kalt servieren.

Dazu passen ein pikantes Tomaten-Chutney, Kräuterbutter oder auch viele der frischen Kräuter-Chutneys.

Verschiedene Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Fenchelsamen können zusätzlich als Paniergewürz benutzt werden. Entwickeln Sie eigene Ideen und Kreationen. So verleihen auch Sesamsamen eine besondere Note, wenn sie zu der Paniermischung dazugegeben werden.



Ernst Schrott

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

Essen mit Leib und Seele. Über 200
Rezepte. Vollwertig, gesund und einfach
zuzubereiten

336 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de