

Nicky Sitaram Sabnis

Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert

Extrait du livre

[Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert](#)

de [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Éditeur : AT Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b10222>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



Makkaroni mit würziger Rote-Linsen-Sauce

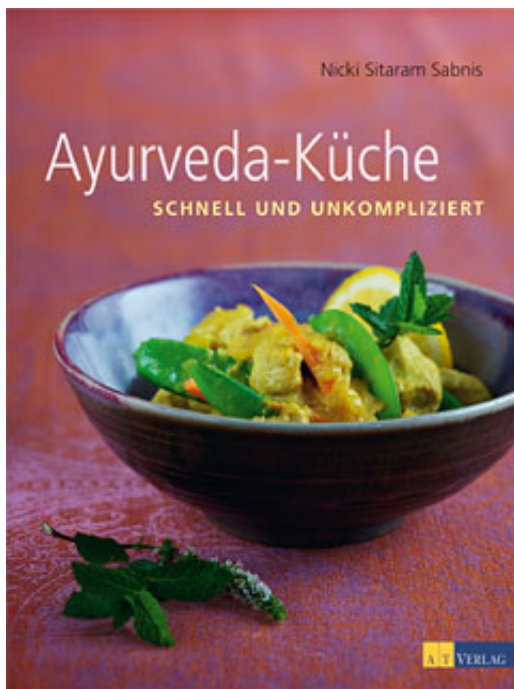
Nudeln mit Austernpilzen und Safransauce

200 g Penne oder Fusilli
1 EL Ghee
200 g Austernpilze, geputzt und in Streifen geschnitten
300 ml Wasser-Sahne-Mischung (1:1)
1 TL Sherbet
1 g Safranfäden oder -pulver, in 2 EL warmes Wasser eingeweicht

Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen und warm halten. In einer Pfanne das Ghee erwärmen und darin die Pilze bei mittlerer Hitze unter Rühren ein paar Minuten braten. Die Wasser-Sahne-Mischung, das Sherbet und die Hälfte der Safranflüssigkeit zu den Pilzen geben und mit Salz abschmecken. Die Sauce einmal kurz aufkochen und unter die Nudeln mischen. In eine Schüssel umfüllen und mit der restlichen Safransauce garnieren.

150 g rote Linsen
500 ml Wasser
1/4 TL Kreuzkümmelsamen
1/4 TL Kurkumapulver
3 getrocknete Tomaten, fein gewürfelt
1 TL Sherbet
200 g Makkaroni
1 EL Ghee
10 schwarze Oliven, entsteint und halbiert
2 EL Koriandergrün, grob gehackt

Die Linsen waschen und in 500 ml kochendes Wasser geben; anschließend die Hitze reduzieren. Die Kreuzkümmelsamen und das Kurkuma hinzufügen und etwa 10 Minuten weiterkochen, bis die Linsen gar sind. Dabei regelmäßig umrühren. Die Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Tomatenstückchen und das Sherbet unter die Sauce mischen, mit Salz abschmecken und die Sauce warm halten. Die Nudeln abgießen und in eine Servierschüssel umfüllen, das Ghee dazugeben und gut verrühren. Die Linsensauce unter die Nudeln mischen und mit Oliven und Koriander garniert servieren.



Nicky Sitaram Sabnis

[Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert](#)

144 pages, relié
publication 2015



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr