

# Nicky Sitaram Sabnis

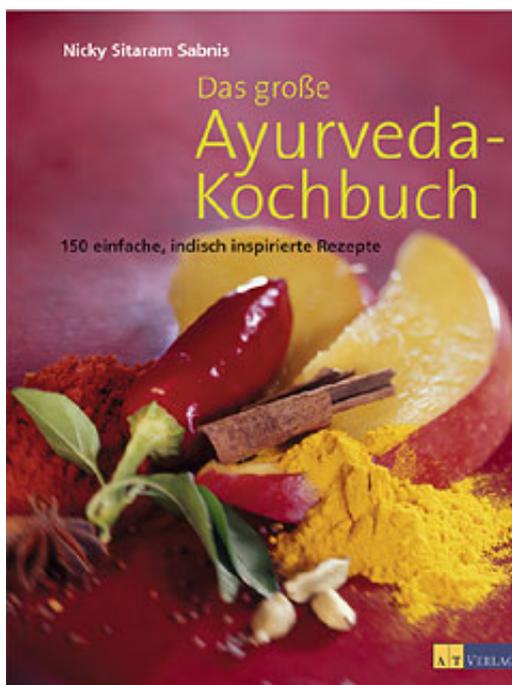
## Das große Ayurveda-Kochbuch

Extrait du livre

[Das große Ayurveda-Kochbuch](#)

de [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Éditeur : AT Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b7543>

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](mailto:info@editions-narayana.fr)

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



## Sambhar

Linsen mit Kürbis-Auberginen-Gemüse >

150 g geschälte, halbierte rote Linsen (Masoor Dal)  
750 ml Wasser  
150 g Kürbis, gewürfelt  
100 g Auberginen, gewürfelt  
1 Zwiebel, gewürfelt  
1 Chilischote, fein geschnitten  
1/2 TL Tamarindenpaste  
1 TL Palmzucker, gerieben  
je 1 Prise Kreuzkümmel, Kurkuma,  
Amchur (Mangopulver) und Asafoetida  
2 TL Ghee  
1/2 TL Senfkörner  
4 Curryblätter  
1/2 frische Kokosnuss, in dünne Scheiben geschnitten  
1 Tomate, gewürfelt  
Salz

Die Linsen waschen, mit dem Wasser aufsetzen,  
Kürbis, Auberginen, Zwiebel, Chili, Tamarinden-

paste und Palmzucker dazumischen und alles ohne  
Deckel auf mittlerer Hitze kochen. Kreuzkümmel,  
Kurkuma, Amchur und Asafoetida hinzufügen und  
weiterkochen, bis die Linsen gar sind. Das Ghee  
erhitzen. Die Senfkörner und die Curryblätter darin  
kurz anrösten, dann zusammen mit den  
Kokosnussscheiben zu den Linsen geben. Ab-  
schmecken und nochmals kurz aufkochen. Mit  
den Tomatenwürfeln garnieren.

**Reduziert Pitta und Kapha, stärkt Vata.**

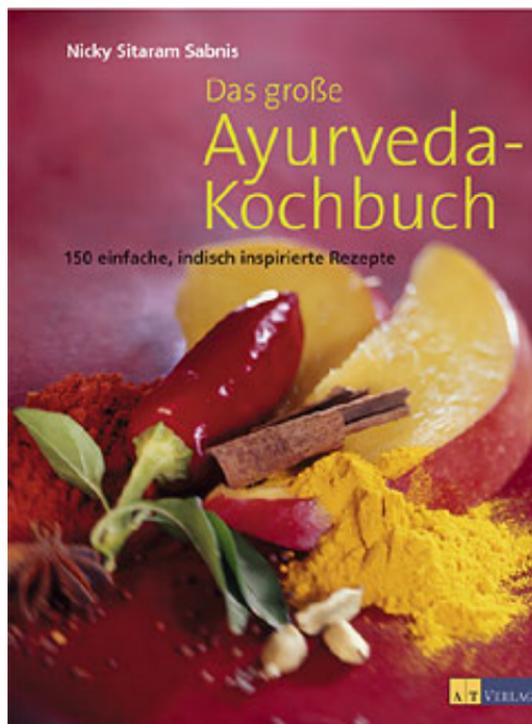
## Wenn

*man Hülsenfrüchte über Nacht in  
lauwarmem Wasser einweicht, dann das Wasser  
wechselt und sie nochmals 24 Stunden stehen  
lässt, beginnen sie zu keimen. Dadurch werden  
die Eiweißqualität und die Verdaulichkeit  
deutlich verbessert.*



*Ein starkes  
Verdauungsfeuer*

*Ist die Basis vollkommener Gesundheit.*



Nicky Sitaram Sabnis

## [Das große Ayurveda-Kochbuch](#)

150 einfache, indisch inspirierte Rezepte

160 pages, relié

publication 2010



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)