

Nicky Sitaram Sabnis

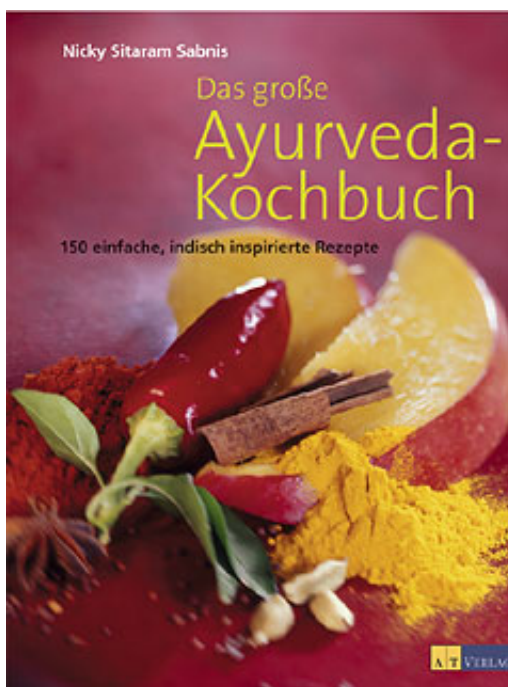
Das große Ayurveda-Kochbuch

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

<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.

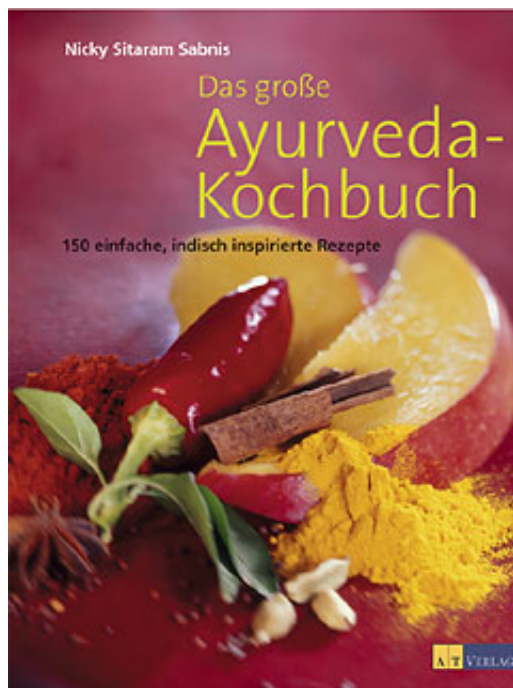
Wenn

*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