

# Ernst Schrott

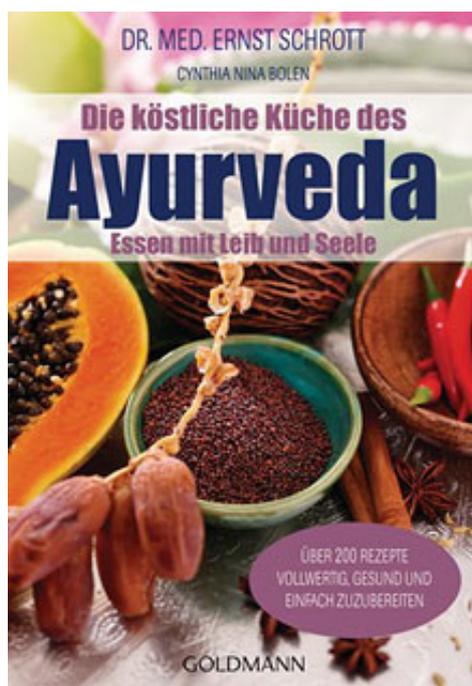
## Die köstliche Küche des Ayurveda

Extrait du livre

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

de [Ernst Schrott](#)

Éditeur : Goldmann-Randomhouse



<http://www.editions-narayana.fr/b6948>

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>



## Ayurvedische Menükomposition

### **Pikante Grillkartoffel mit geröstetem Kumin**

*1-2 mittelgroße Kartoffeln pro Person, ungeschält*

*1 EL Kreuzkümmel (Kumin), gemahlen*

*<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Tasse Dinkelpaniermehl*

*1 TL Salz nach Belieben*

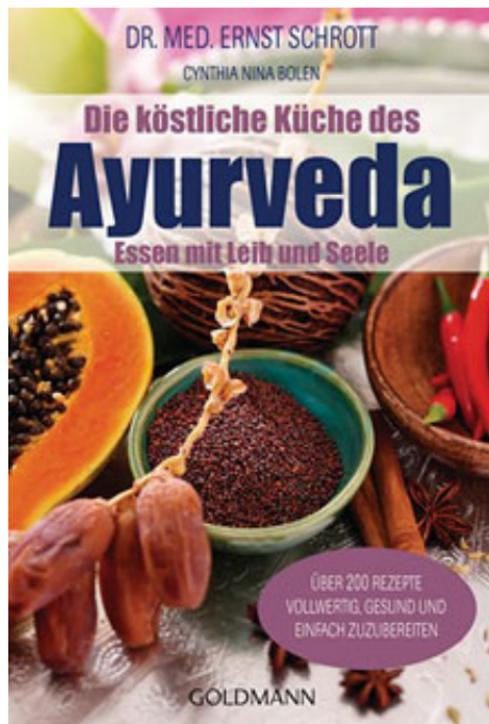
*Ghee*

*frische Petersilie, gehackt*

Kartoffeln waschen und halbieren. Kreuzkümmel in einer Pfanne trocken anrösten. Dinkelmehl, Kreuzkümmel und Salz vermischen. Kartoffelhälften mit zerlassendem 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 pages, broché  
publication 2014



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

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