

Ernst Schrott

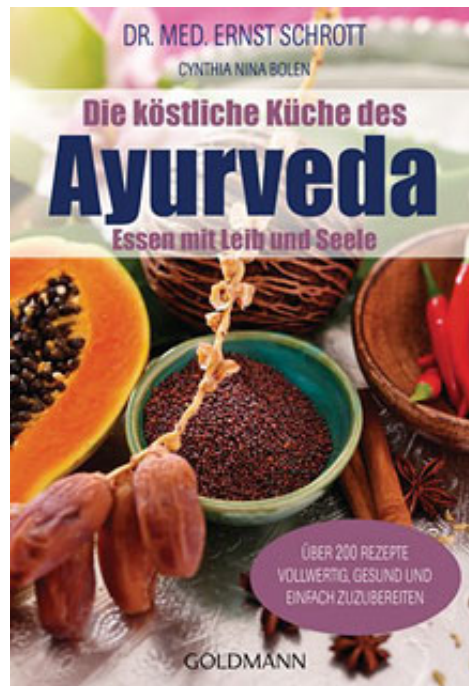
Die köstliche Küche des Ayurveda

Reading excerpt

[Die köstliche Küche des Ayurveda](#)

of [Ernst Schrott](#)

Publisher: Goldmann-Randomhouse



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

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



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

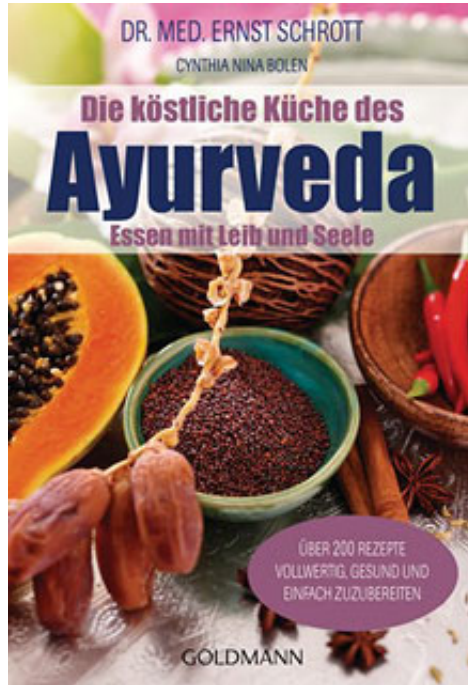
Ghee

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 pages, pb
publication 2014



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com