

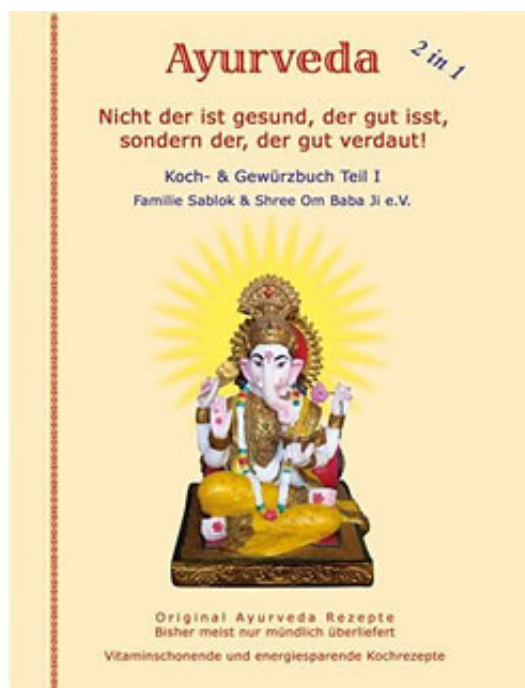
# Sablok

## Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 1

### Reading excerpt

[Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 1](#)  
of [Sablok](#)

Publisher: Dharma Center / Sita Ram Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b6945>

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

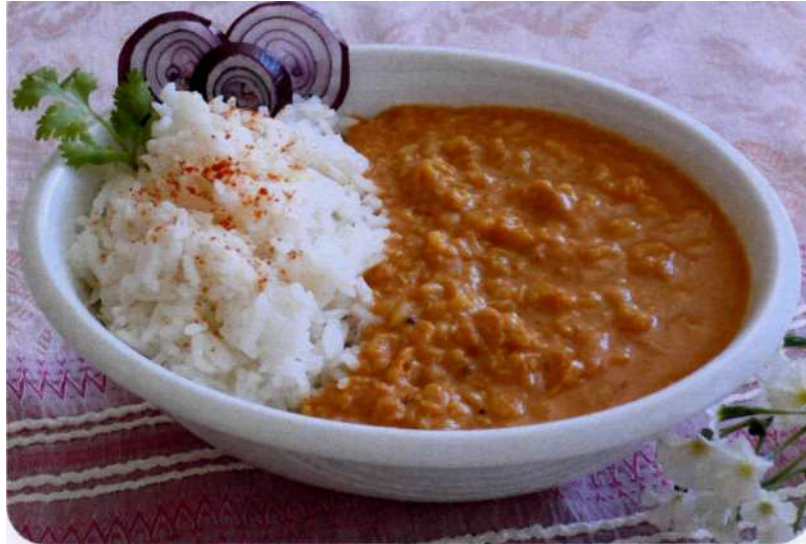
Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

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



## Gelbe und rote Linsen mit Kokosnussmilch (Mungdal)



### *Schon gewusst?*



Kokosnussmilch hat im Durchschnitt 23% Fett, ist jedoch rein pflanzlich. Auf Grund dieser Eigenschaft wirkt Kokosnussmilch cholesterinhemmend und ist tierischen Fetten vorzuziehen.



gelbe & rote Linsen  
(Masoor- & Mungdal)

*„Wer einen Menschen  
wieder zum Lachen bringt,  
öffnet ihm das Himmelreich.“*

Jürgen Moltmann

## Rezept

### Zutaten für ca. 5 Personen:

- 500 g Linsen  
(rot und gelb 1:1 gemischt)
- 9 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 2 1/2 EL Bio-Tomatenmark
- 250 ml Kokosnussmilch  
(ohne Emulgatoren und  
Konservierungsstoffe)
- 2 L Wasser

### Gewürze:

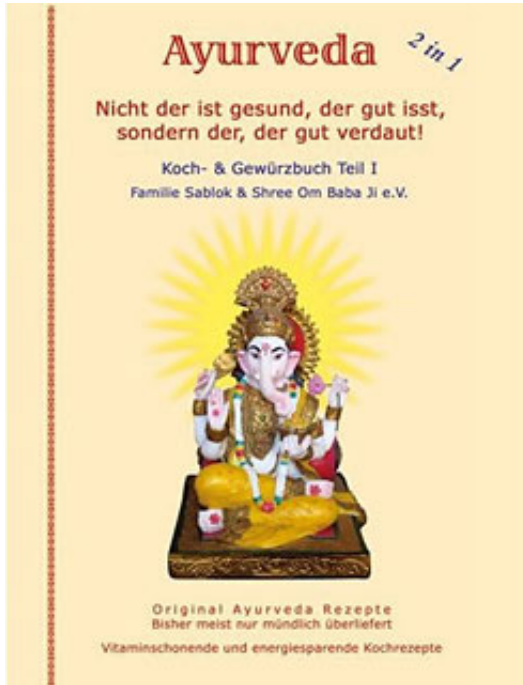
- 3/4 **Kreuzkümmel** (asiatischer Kümmel:  
im Mörser leicht anstoßen)
- 1/4 TL Senfkörner
- 1/3 Gelbwurz (Curcuma)
- 1/2 TL Korianderpulver
- 1/4 TL Pfeffer
- 3/4süßer, roter Paprika
- 2 1/2 TL Himalaya Salz (bzw. nach Bedarf)
- 1/2 TL Garam Masala (indische  
Gewürzmischung erhältlich in Asialäden)
- 1 Prise Asafötida

- © Linsen in einem Topf waschen (Einweichen nicht nötig)
- © Linsen auf mittlerer Stufe (Gemüsestufe) kochen

### Soße:

- © Knoblauch, Ingwer, Zwiebel schälen
- © Ingwer und Zwiebel klein würfeln
- © In eine Pfanne etwas Pflanzenöl geben und erhitzen
- © Die vorgewürfelte Zwiebel hinzufügen und glasig anbraten
- © Vorgewürfelten Ingwer dazugeben
- © Knoblauch durch Knoblauchpresse drücken und in das Öl geben
- © Gewürze, außer Garam Masala und Asafötida, hinzufügen
- © Alles zusammen leicht anbraten, bis Gelbwurz etwas bräunlich wird
- © Tomatenmark und einen Schuss Wasser dazugeben und zugedeckt  
ca. 30 Sekunden zusammen anbraten bis das Öl auf der Oberflä-  
che erscheint.
- © Herd ausschalten
- © Anschließend in die Soße Garam Masala und Asafötida hinzufügen
- © Die Pfanne zügig zudecken, damit sich die ätherischen Öle im  
Dampf entfalten können.
- © Wenn die Linsen gar sind, Kokosnussmilch und die gebratene Soße  
den Topf untermengen

**Tipp:** Mungdal wird sehr schnell gar. Im Schnellkochtopf auf Gemüsestufe oder im normalen Topf zugedeckt kochen. Linsen mit Reis bzw. Chapati (Fladenbrot) oder Vollkornbrot servieren.



Sablok

[Nicht der ist gesund, der gut isst,  
sondern der, der gut verdaut! Teil 1](#)

Ayurveda Koch- und Gewürzbuch, Teil I.  
Original Ayurveda Rezepte und uralte  
Weisheiten - vitaminschonende und  
energiesparende Kochrezepte Teil I

86 pages, spiral binding  
publication 2008



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)