

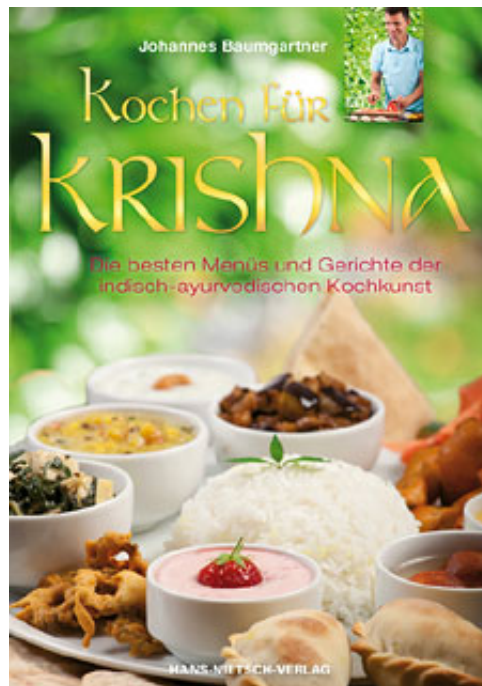
Johannes Baumgartner Kochen für Krishna

Leseprobe

[Kochen für Krishna](#)

von [Johannes Baumgartner](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b14227>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Gewürze anrösten

Zum Anrösten von Gewürzen eignen sich Ghee, raffiniertes Sonnenblumenöl oder andere geschmacksneutrale Pflanzenöle.

Darauf achten, dass das Ghee oder das Öl nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt wird. Deshalb sollten Sie es in der Regel in einer Pfanne auf höchstens 180 bis 190°C erhitzen.

Vorsicht: Das Fett darf nicht rauchen! Wenn die Gewürze hinzugefügt werden, sollte das Ghee oder Öl leicht brutzeln.

Oft werden mehrere Arten von Gewürzen verwendet: Sofern nicht anders angegeben, Ghee oder Öl erhitzen und zuerst die unzerkleinerten Gewürze (Samengewürze) hineingeben. Sobald diese goldbraun sind und einen angenehmen Duft verströmen, sofort die gemahlene Gewürze hinzufügen, umrühren und nach etwa 3 Sekunden die frischen Gewürze (wie z.B. gehackte Blätter oder grüne Chilis) dazugeben. Diese 10 bis 15 Sekunden mit anrösten und sofort unter das jeweilige Gericht mischen.

Ausnahmen:

Senfkörner springen erst bei ziemlich hoher Temperatur auf. Deshalb das Ghee oder Öl erhitzen, Senfkörner hinzugeben und die Temperatur etwas erhöhen, falls die Senfkörner nach etwa 10 Sekunden nicht zu springen beginnen. Sobald sie richtig explodieren, die Pfanne zudecken, die Hitze reduzieren oder die Pfanne am besten kurz vom Herd nehmen und wie im jeweiligen Rezept beschrieben weiterarbeiten. Beim *trockenen Anrösten* werden die Zutaten ohne Fett oder Öl in einer Pfanne geröstet.

Hilfe bei Ansetzen und Anbrennen

Setzt eine Speise an, ein wenig Wasser hinzugeben, die Pfanne oder den Topf kurz vom Herd nehmen und nach etwa 20 Sekunden das jeweilige Gargut mit einem flachen Löffel (Schaber) abschaben. Danach wenden. Brennt Ihr Gargut richtig an, sollten Sie unverzüglich die Pfanne oder den Topf wechseln.

Ungeröstete Erdnüsse zubereiten

Ungeröstete Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht anbräunen. Danach abkühlen lassen. Erdnüsse in ein großlöchriges Sieb geben, die feine Hülshaut von Hand abreiben und absieben. Falls nicht anders angegeben, die Erdnüsse fein bis grob mahlen.

Kurkumawasser für Kochbananen

Um ein Braunwerden (Oxidieren) zu verhindern, vorbereitete Kochbananen in Kurkumawasser einlegen. Dafür 1 Esslöffel Kurkuma (Gelbwurz) in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser geben.

Chapati

Indisches Fladenbrot

ZUTATEN

350 g dunkles Mehl (am besten Chapati-Mehl)
4 EL flüssiges Ghee
1¼ TL Salz
ca. 185 ml warmes Wasser
ggf. 3 EL Ghee oder Butter zum Bestreichen

Tipp: Je nach Mehlqualität benötigen Sie mehr oder weniger Wasser.

ZUBEREITUNG

- ☉ Mehl mit Ghee und Salz in einer Schüssel von Hand gut mischen (verreiben). Das Wasser hinzufügen und so lange kneten, bis die Masse weich und samtig ist. Den Teig dann 15 Minuten ruhen lassen.
- ☉ Danach den Teig nochmals durchkneten. Aus der Masse etwa 3 Zentimeter große Kugeln formen und diese auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 1 bis 2 Millimeter dünnen, runden Fladen ausrollen.
- ☉ Eine flache Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Ghee hineingeben und einen Fladen hineinlegen. Sobald kleine Bläschen zu sehen sind, das Fladenbrot wenden. Die andere Seite goldbraun backen.
- ☉ Chapati wieder wenden und über einer offenen Flamme drehen, bis es leicht anbräunt und sich - im besten Falle - aufbläht. Sollte keine offene Flamme verfügbar sein, das Fladenbrot in der Pfanne weiterbacken und nach dem zweiten Wenden mit einem Tüchlein leicht darauf drücken, damit es sich aufblähen kann.
- ☉ Die fertigen Chapatis nach Belieben mit wenig Ghee oder Butter bestreichen, auf einen Teller legen und servieren. Auf diese Art und Weise alle Fladenbrote backen.



Leseprobe von Johannes Baumgartner „Rechnen für Kinder“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Einfach und gut

Gemüse in Zitronengras-Kokos-Sauce

ZUTATEN

750 g Gemüse, z. B. Karotten, Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Zucchini ...

1-1½ EL frisch geriebener Ingwer

1 grüne Chilischote

2 Stängel Zitronengras

7 Zitronenblätter (Blätter vom Zitronenbaum)

2½ EL Öl

½ - ⅔ TL Kurkuma (Gelbwurz)

2-2½ TL Salz

240 ml Kokosmilch (siehe Seite 33)

200 ml Wasser

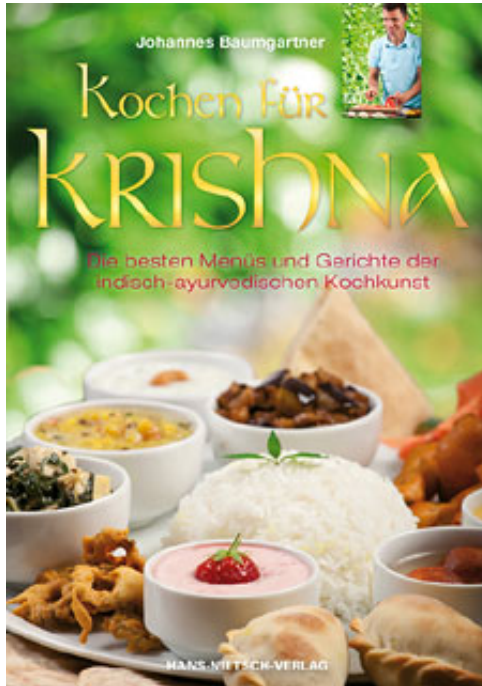
ZUBEREITUNG

- ☉ Das Gemüse in Streifen oder Würfel schneiden. Die Chili fein hacken. Das Zitronengras in ganz dünne Ringe schneiden.
- ☉ Das Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Zitronengras, Zitronenblätter und Chili 15 Sekunden lang darin anrösten.
- ☉ Kurkuma dazugeben und 5 Sekunden mitrösten, danach sofort Gemüse und Salz hinzufügen und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, regelmäßig umrühren.
- ☉ Die Kokosmilch und das Wasser über das Gemüse gießen und das Ganze noch einmal köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Vom Herd nehmen und servieren.

Tipps: Die Sauce sollte leicht dickflüssig sein. Falls das Gemüse zu trocken wird, geben Sie während des Kochens oder zum Schluss noch heißes Wasser hinzu. Sie können auch noch 150 Gramm Paneer-Würfel dazugeben.



Leseprobe von Johannes Baumgartner „Kochen für Krishna“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Johannes Baumgartner

[Kochen für Krishna](#)

Die besten Menüs und Gerichte der
indisch-ayurvedischen Kochkunst

272 Seiten, kart.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de