

Sablock

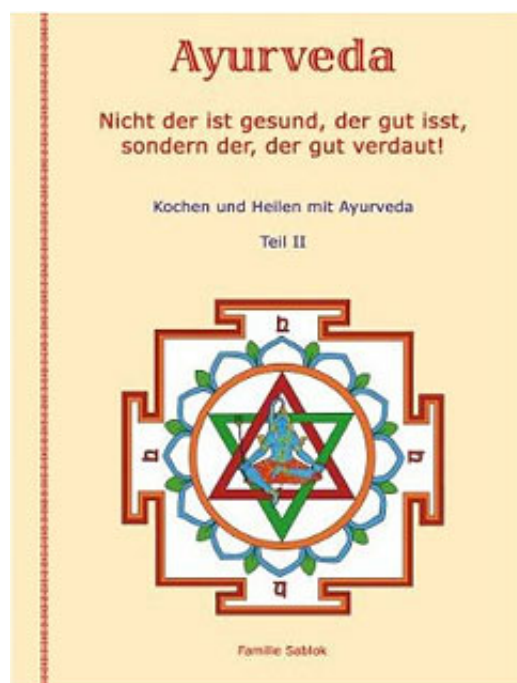
Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2

Leseprobe

[Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2](#)

von [Sablock](#)

Herausgeber: Dharma Center / Sita Ram Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b6947>

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>



Kürbis

Kadu



Kürbis (Familie: Kürbisgewächse)

Schon geusst?

Kürbiskerne werden geröstet oder ungeröstet in getrockneter Form als Knabbererl verzehrt. Sie bestehen bis zu 50% aus Fett und haben einen Eiweißgehalt von 35%. Außerdem sind sie reich an Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer und Vitamin E. Sie lindern bzw. beugen Prostataerkrankungen vor. (Quelle: Brockhaus. Ernährung)

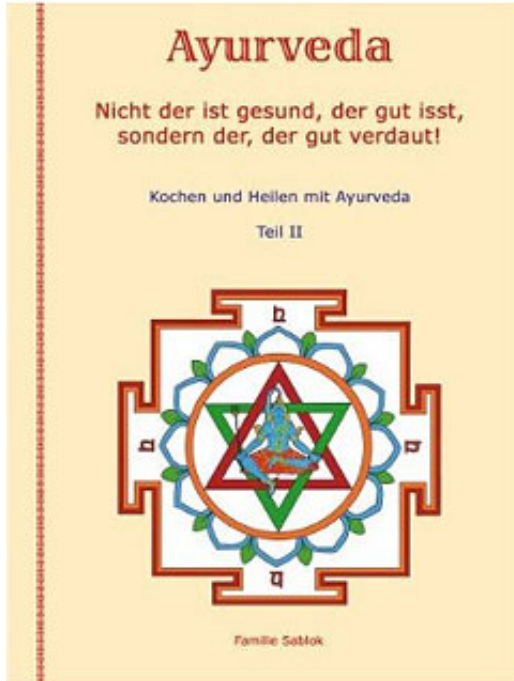


Zutaten für ca. 6 Personen: Gewürze:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| -1 kleiner Kürbis
(z. B. Hokkaido) | - 1/2 TL Kreuzkümmel (asiatischer
Kümmel; im Mörser leicht anstoßen] |
| - 450 g Kartoffeln | -1/4 TL Senfkörner |
| - 1 große Zwiebel | - 1/3 TL Gelbwurz (Curcuma) |
| - 12 g Ingwer | - 3/4 TL Koriander (gemahlen) |
| -3 Knoblauchzehen | - 1/3 TL Pfeffer |
| - 2 1/2 EL Bio-Tomatenmark | - 1 3/4 TL roter, süßer Paprika |
| - ca. 800 ml Wasser | - 3 1/3 TL Himalaya Salz (gestrichen) |
| - frische Korianderblätter | |

- Kürbis waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden
- Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden
- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen
- Zwiebel und Ingwer würfeln
In einen Topf etwas Pflanzenöl hinzufügen und erhitzen
- Zwiebel in das heiße Öl geben und leicht anbraten
- Vorgewürfelten Ingwer in das Öl dazugeben
- Knoblauch durch die Knoblauchpresse in das Öl drücken
- Oben genannte Gewürze dazugeben
- Alles zusammen leicht anbraten, bis Curcuma ihre Farbe verändert
- Tomatenmark und einen Schuss Wasser hinzufügen
- Zugedeckt ca. 30 Sek. zusammen anbraten
- Kartoffeln und Kürbis hinzufügen
- Das restliche Wasser hineingeben, sodass das Gemüse leicht bedeckt wird
- Zugedeckt kurz kochen bis das Gericht gar ist
- Falls erwünscht mit frischen Korianderblättern verfeinern

Tipp: Bitte Topfdeckel ohne Loch verwenden, da das Gericht schneller gart und mehr Vitamine erhalten bleiben.
Zu diesem Gericht kann man Reis bzw. Chapati (Fladenbrot) oder Vollkornbrot servieren.



Sablock

[Nicht der ist gesund, der gut isst,
sondern der, der gut verdaut! Teil 2](#)

Kochen und Heilen mit Ayurveda, Teil II

100 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2008



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de