

# VEDISCHE KOCHKUNST

## WISSENSWERTES UND TIPS

Einleitung 9

Vegetarismus: ein Mittel zum Zweck 15

Ein Krishna-Tempel bei Ihnen zu Hause 35

Vegetarismus und die Hare-Krishna-Bewegung 41

Die Wissenschaft der gesunden Ernährung 47

Küchengeräte 53

Empfohlene Menüs 57

Zubereiten und Servieren einer vedischen Mahlzeit 61

## GEWÜRZE UND KRÄUTER 70

Die Grundlage der guten Küche

## MILCHPRODUKTE 84

Selbstgemacht schmeckt's noch besser

## REIS 96

Gekonnt zubereiten

## DAL 116

Kraftvolle Suppen und kleine Gerichte

## BROT UND PFANNKUCHEN 140

Unkompliziert und vielseitig

## GEMÜSE 164

Die klassischen Spezialitäten

## SNACKS 202

Knackige Happen für jeden Anlaß

## CHUTNEYS UND RAITAS 228

Verlockende Beilagen und Salate

## SÜSSSPEISEN 246

Verführerische Leckerbissen

## GETRÄNKE 280

Heiße und kalte exotische Drinks

## ANHANG

Opferungsgebete 294

Wo man wichtige Zutaten bekommt 297

ISKON-Zentren in Europa 301

Index 303

Rezept- und Sachregister 307