

61(540)(09)
641.801(548)

Elisabeth Füngers

ayurveda

DAS KOCHBUCH

641.801(548)

südwest

inhalt

Sri Lanka – die Heimat des Ayurveda	9
Ayurveda am Ursprung	10
Richtige Ernährung für jeden Typ	12
Die Behandlungen – ein Genuss für alle Sinne	14
Paragon – Traditioneller und authentischer Ayurveda	16
Paragon – der Platz zum Loslassen und Regenerieren	18
suppen	20
Küchengeräte	22
Gheeherstellung	23
Rote-Bete-Suppe mit Koriander <i>Rathualla Soopaya</i>	25
Linsensuppe <i>Kahapaarippu Soopaya</i>	26
Rote-Linsen-Suppe mit Datteln <i>Rathu Danya Soopaya</i>	27

▽ Traumhafter Strand bei Unawatuna



△ Spinatsuppe

Kürbis-Kokos-Suppe <i>Wattakka Pol Soppaya</i>	28
Spinatsuppe <i>Nivithi Soopaya</i>	31
Hühnersuppe mit Kochbanane <i>Kukul Mas Soopaya</i>	32
Gemüsesuppe <i>Ellawalu Soopaya</i>	33
Möhren-Erdnuss-Suppe mit Kokos <i>Kerrot Pol Soopaya</i>	35
reis & currys	36
Currymischungen	38
Gheereis <i>Ellagitel Bath</i>	40

Gewürzter Reis mit Nüssen <i>Thunapatra Bath</i>	41	Austernpilzcurry <i>Hathu Maluwa</i>	57
Kokosreis <i>Pol Bath</i>	42	Grüne-Bohnen-Curry <i>Kola Eta Maluwa</i>	58
Pflaumenreis <i>Midi Bath</i>	43	Gurken-Senf-Curry <i>Pipinnya Aba Maluwa</i>	59
Gemüsereis <i>Ellawalu Bath</i>	44	Scharfes Möhrencurry <i>Thunapaha Kerrot Maluwa</i>	60
Kichererbsencurry <i>Kadala Maluwa</i>	46	Mangoldcurry <i>Kola Maluwa</i>	62
Bockshornkleecurry <i>Munetta Maluwa</i>	47	Feines Knoblauchcurry <i>Sudulunu Maluwa</i>	63
Kartoffelcurry <i>Alla Maluwa</i>	48	Gelbe Pimentos mit Sesam <i>Tala Malumiris</i>	65
Auberginencurry <i>Wambotu Maluwa</i>	49	Porreecurry <i>Leeks Maluwa</i>	66
Gelbes Linsencurry mit Spinat <i>Kaha Danya Maluwa</i>	51	Süßes Möhrencurry <i>Parirasa Kerrot Maluwa</i>	67
Flaschenkürbiscurry <i>Pipinnya Maluwa</i>	52		
Süßkartoffelcurry mit Spinat <i>Batala Niivithi Maluwa</i>	53		
Lotuswurzelcurry <i>Nelum Alla Maluwa</i>	54		

▽ Gurken-Senf-Curry

▽▽ Zuggleis und Fußweg in einem: bei Galle





△ Fangfrischer Fisch auf der Grillpfanne

△ Mariniertes Hühnchen

fisch & fleisch

Die Kokospalme	70
Fisch im schwarzen Rettichmantel <i>Malu Samaga Kalu Rabu</i>	72
Red Snapper mit Papayasambal <i>Pepol Malu</i>	75
Fischmasala <i>Masala Malu</i>	76
Curryfisch <i>Maluwa Malu</i>	77
Seeteufel mit Süßkartoffelauflauf <i>Tel Malu Samaga Battala</i>	79

Kokos-Fisch-Curry <i>Kiri Malu</i>	80
Fischcurry mit Senfsaat <i>Amba Malu</i>	81
Mariniertes Hühnchen <i>Kukul Mas Hodi</i>	82
Ananashühnchen in Currysauce <i>Annasi Kukul Mas Maluwa</i>	84
Zimthuhn mit Birnen-Dattel-Marmelade <i>Kukul Mas Kurundu</i>	85
Sesamhuhn mit Lauchnudeln <i>Tala Kukul Mas</i>	87

chutneys & mehr

Heilkräuter und Gewürze	90
Mangochutney mit Roti <i>Amba Chutney Daha Roti</i>	92
Chapati mit Kokoschutney <i>Pol Chutney Chapati</i>	95
Zwiebelmus <i>Lunu</i>	96
Chili-Limonen-Zwiebel-Sambol <i>Lunu Sambala</i>	97



Kokos-Zwiebel-Chili-Sambol <i>Pol Sambala</i>	97	Papavalassi <i>Pepol Moru</i>	111
Zwiebeln mit Joghurt <i>Lunu Samaga Kivi</i>	99	Obstsalat <i>Palaturu Salada</i>	112
Gurke mit Joghurt <i>Pipinnya Samaga Kivi</i>	99	Mango im Kokosmantel <i>Amba Pol</i>	113
Gemüsepakora <i>Ellawalu Pakora</i>	100	Sagonudding <i>Saw Pudima</i>	114
Linsapakora <i>Danya Pakora</i>	101	Grießpudding mit Mangomark <i>Rulan Pudima</i>	115
Gemüse-Sesam-Crêpe <i>Tala Ellawalu Lewariya</i>	102	Grießschnitte mit Zitrusalat <i>Rulan Dehi Salada</i>	117
Avocadopfannkuchen <i>Aligeta Lewariya</i>	103	Möhrenhalwa <i>Kerrot Dosi</i>	118
Briqueteigröllchen mit Linsenfüllung <i>Danya Lewariya</i>	104	Ingwerkuchen <i>Inguru Cake</i>	119
		Sesambällchen <i>Tala Guli</i>	120
desserts & getränke	106	Glossar	122
Tee	107	Register	126
Curd	108	Impressum und Bildnachweis	128
Flowerdrink <i>Vada Mal Panaya</i>	111		

▽ Zwiebeln und Gurke mit Joghurt

▽ Sesambällchen

