

Janesh Vaidya

mit Elin Qvick, Malin Barrling,
Mia Elmlund

AYURVEDA

*Kochen
für die Sinne*

Inhalt

Vorwort 6

Essen sei deine Medizin 9

Rezepte von Ost nach West 41

Frühstück 43

Wärmende Hafergrütze (V) 45

Chia-Grütze (P) 45

Kapha-Grütze für den Magen
(K) 46

Buchweizengrütze mit Aprikosen
und Blaubeeren 46

Vitaminfrühstück mit Obst
und Mandeln 48

Müsli mit Joghurt und Beeren 49

Raw Bananen-Pfannkuchen 50

Smoothies 53

Hagebutten-Smoothie 55

Himbeer-Mango-Smoothie (P) 56

Ingwer-Smoothie (K) 56

Granatapfel-Smoothie 56

Stärkender Vitamin-C-Saft 57

Blaubeertraum 57

Erdbeer-Smoothie 57

Tartes & Gratins 59

Süßkartoffel-Karotten-Gratin
(V) 60

Brokkolitarte (P) 63

Spinat-Grünkohl-Tarte (K) 64

Blumenkohlartete mit Curry
und Kokos 67

Tomaten-Oliven-Tarte mit
Naturreis 68

Rote-Bete-Tarte 71

Deftige Gemüselasagne 72

Currys 75

Eiercurry (V) 76

Bohnencurry (P) 79

Auberginencurry (K) 80

Alu Gobhi 83

Korma 84

Biryani 87

Kitchari 88

Salate 90

Avocado-Mango-Salat (V) 92

Kartoffelsalat mit Dill (P) 95

Rucola-Spinat-Salat mit
ofengerösteter Roter Bete (K) 97

Weißkohlsalat mit Biss 98

Säuerlicher Kräutersalat 101

Exotischer Hafersalat 102

Herrlicher Quinoasalat 105

Suppen 106

Karottensuppe mit Ingwer (V) 109

Kühlende Zucchini-Suppe (P) 110

Raw Tomatensuppe 111

Mungbohnen-Suppe (K) 113

Spinatsuppe 114

Farbenfrohe Brokkolisuppe 117

Linsensuppe mit Safran 118

Raw Food 121

Raw Pizza 122

Raw Taco 125

Raw Sushi 126

Raw Knäcke 129

Raw Lasagne 130

Raw Karottensuppe 132

Raw Salat 133

Bratlinge und Beilagen 134

Rote-Bete-Karotten-Bratlinge (V) 137

Mais-Süßkartoffel-Bratlinge (P) 138

Linsen-Naturreis-Bratlinge (K) 141

Grüne Mittelmeer-Bratlinge 142

Falafel 145

Gefüllte Paprika 146

Raw Baba Ganoush 149

Desserts 151

Schokoladenkuchen
mit Ingwer (V) 152

Ananas-Eis mit Kokos (P) 155

Bratäpfel mit Zimt,
Birnencreme und gerösteten

Kürbiskernen (K) 156

Schokoladen-Walnuss-Muffins
mit Zimt 158

Himbeertorte mit Birne
und Kokos 161

Raw Blueberry-Cheesecake 164

Raw Minztraum 167

Snacks 169

Haferzwieback (V) 170

Safranzwieback (P) 170

Grober Kräutertzwieback (K) 171

Mandelzwieback 171

Kokosbällchen 173

Göttliche Kekse 173

Raw Chili-Schoko-Happen 174

Warme Getränke 177

Morgentee für *vata* (V) 178

Morgentee für *pitta* (P) 178

Morgentee für *kapha* (K) 178

Nesseltee 178

Chai 180

Apfeltrunk 180

Abendtrunk 180

Gewürzmischungen 182

Currypulver 184

Garam masala 184

Kräutersalz/Bouillon 187

Ghee 187

Register 188

Die Autoren 190

Dank 192