

Johannes Baumgartner

Ayurvedisch kochen

vegetarisch, saisonal & karmafrei



HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Einführung 6

Ein paar Hinweise vorab 8

Die drei Lebensenergien 10

Die Doshas und ihre Eigenschaften 10 · Die sechs Geschmacksrichtungen 11

Der Mensch is(s)t, was er verdaut! 12

Das Verdauungsfeuer stärken 12 · Weitere Gründe für Verdauungsstörungen 13

Dosha-Störungen erkennen und ausgleichen 14

Vata-Störungen 14 · Pitta-Störungen 14 · Kapha-Störungen 15

Der ideale Speiseplan für Ihren vitalen Alltag 15

Essen für eine gute Verdauung 17

Mahlzeiten nach den sechs Rasas gestalten 17 · Ayurvedische Hausmittel 18

So wird's gemacht 20

Gewürze, Gewürzpasten, Ghee, vegane Milch & Sahne und mehr 24

Gewürze und andere Zutaten 24

Kokosmilch, vegane Sahne, Ghee, Gewürzpasten und Paneer 25

Ayurvedisches Frühstück 31

Das Frühstück für die sieben verschiedenen Doshas 31

Ayurvedisch kochen in den vier Jahreszeiten

Frühling

Exotische Maisschnitten mit Spargel-Artischocken-Gemüse in Dattel-Rosinen-Sauce 39

Spinat-Bohnen-Teigtaschen mit feuriger Ingwersauce 41

Spinatlasagne zu Tomaten-Kichererbsen-Salat mit Rucola 45

Curry-Kitchery zu Pakoras in süßsaurer Tomatensauce 46

Tibetische Nudelsuppe 50 · Spinatkuchen mit Mais 51

Fladenbrot mit würzigem Linsen-Gemüse-Gericht und Okraschoten im Kokosmantel 53

Spargel und Süßkartoffeln an scharfer Béchamelsauce 57

Aphrodisisches Halwa an Erdbeer-Rosen-Sauce 59 · Creme-Frucht-Highlight 61

Kiwi an Karamell-Apfel-Sauce 63 · Glasierte Erdbeeren mit Karamellperlen 65

Sommer

- Würzige Kichererbsen 68 · Erbsencremesuppe mit Basilikum 69
Spinatravioli mit Tomatensauce und gegrillten Zucchini 71
Kohl-Kartoffel-Rösti mit Avocadocreme und Gemüsesalat 75
Hirse-Mung-Bratlinge mit feinem Gurkengemüse und buntem Gemüse im Erdnussmantel 76
Erbsen-Kachori an Hot-Apple-Ginger-Sauce 81
Reis-Erbsen-Bratlinge in Kürbis-Safran-Sauce zu Tofu-Bohnen-Salat 83
Kürbisblüten im Teigmantel in Tomaten-Chili-Sauce mit Koriander zu Avocado-Mais-Reis-Salat 85
Herzhafter Rundreis mit Tofuplätzchen und erfrischendem Ananasdip 87
Fruchtiger Salat mit Belugalinsen 89 · In Kräutern gebackenes Gemüse mit Kartoffel-Tomaten-Salat 91
Pfirsiche an fruchtiger Karamellsauce 93 · Mango mit Kokoscreme und Maracujasaft 95
Heidelbeeren mit Cashew-Rosinen-Sahne 97 · Kokos-Orangen-Pannacotta mit Mangonektar 99
Mango-Erdbeer-Marmor 101

Herbst

- Fenchel-Birnen-Cremesuppe mit Milch 105 · Zucchini-Cashew-Suppe 107
Grünkernbratlinge mit Chili-Petersilien-Chutney und Möhren-Bananen-Korma 109
Basmatireis mit Tofu an Tomaten-Nusscreme-Curry und gebratenem Rettich 113
Knusprige Maishäppchen mit Mangold zu Pastinaken-Kartoffel-Brei und Paprika-Birnen-Ragout 114
Sellerieschnitzel in Tamarinden-Dattel-Sauce mit Okraschoten 119
Fruchtiger Couscous mit Auberginenfilets in Zitronencremesauce 121
Nudeln an Paprika-Birnen-Sauce zu Avocados mit Zitrusdressing 123
Biryani-Reis mit gefüllten Zucchinirollen zu Kürbis-Gurken-Gemüse an süßsauren Cherrytomaten 125
Kichererbsen-Reis-Würfel mit Mangodip zu mediterranem Gemüse 129
Grießschnitten mit Kampfer an Zwetschgensauce 133 · Mango-Reis-Kugeln an Minzsauce 135
Apfelringe im Teigmantel mit Ananassauce 137 · Gefüllte Äpfel an Trauben-Ingwer-Sauce 139

Winter

- Kürbis-Kokoscreme-Suppe 142 · Nudeln an exotischem Gemüse 143
Rote-Bete-Türmchen an Kräuterol mit knusprigem Rosenkohl 145
Paneer-Reis im Kohlblatt zu Fenchel an pikanter Mangosauce 146
Gefüllte Paprika mit Schwarzwurzeln an würziger Kokossauce und Apfel-Rote-Bete-Salat mit Pfefferminze 150
Bunter Gemüsereis zu gebackenen Chili-Auberginen und Rote-Bete-Raita 155
Safranreis zu Kohlkloßen in Koriander-Tomatensauce und mit Senf gebratenen Bittergurken 157
Bittergurken-Kartoffel-Makronen in Kokos-Lemon-Sauce mit gebackenem Kürbis 161
Avocado-Pakorras mit Meerrettich-Sonnenblumenkern-Dip zu Rosenkohl an Apfelsaft 163
Wirsing mit Kartoffeln und Tomaten 165 · Gebratene Bananen mit Zimt-Karamell-Honig 167
Apple Crumble an Rosensauce 169 · Vanille-Ingwer-Töpfchen mit Mandarinsauce 171
Lavang Latta (indisches Kokosgebäck) 173
Getränke aus der indisch-ayurvedischen Küche 175

Anhang 176

- Verzeichnis der Rezepte 176 · Test zur Bestimmung Ihres persönlichen Konstitutionstyps 179
Weiterführende Literatur 186 · Dank 186 · Über den Autor 187