

Nicky Sitaram Sabnis

Jetzt koche ich
ayurvedisch

Schnelle Küche für Einsteiger

AT Verlag

Inhalt

7 DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA

- 8 Die ayurvedische Lebensphilosophie
- 8 Die fünf Elemente
- 10 Die drei Doshas
- 11 Die Verdauungskraft Agni
- 13 Die sechs Geschmacksrichtungen
- 15 Ausgleich der Doshas durch
Eigenschaften und Geschmack
der Speisen
- 16 Der Konstitutionstest
- 18 Gewürze von A bis Z

25 AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

- 26 Die wichtigsten Empfehlungen
der ayurvedischen Ernährungsweise
- 28 Selber kochen: bewusst und achtsam
- 29 Praktische Küchentipps
- 30 Die Basics der ayurvedischen Küche

38 REZEPTE

- 40 Suppen und Eintöpfe
- 50 Linsen und Hülsenfrüchte
- 59 Getreide
- 66 Gemüse
- 87 Fisch
- 93 Fleisch
- 105 Beilagen und kleine Speisen
- 117 Chutneys, Raitas, Relishes
- 122 Einfache Basissaucen
- 126 Nachspeisen
- 134 Getränke
- 141 Frühstücksgerichte

- 148 Adressen
- 149 Danksagung
- 150 Der Autor
- 151 Rezeptverzeichnis

REZEPTVERZEICHNIS

Suppen und Eintöpfe

- Hirse-Tomaten-Suppe 45
- Ingwersuppe mit Pastinaken 43
- Karotten-Chili-Suppe 40
- Koriander-Shrimps-Suppe 43
- Kräutersuppe mit rosa Pfeffer 48
- Lauch-Knoblauch-Suppe 44
- Mandelsuppe mit Karotten und Kapern 48
- Mangosuppe 40
- Suppe »Harmony« 44
- Verjüngungssuppe 45
- Zucchini-Schalotten-Suppe 44

Linsen und Hülsenfrüchte

- Gelbe Linsen in pikanter Mandel-Joghurt-Sauce 57
- Gemüse-Linsen-Pfanne, deftige 56
- Kichererbsen und Kartoffeln 50
- Kidneybohnen mit Tofu, feurige 56
- Linsenbratlinge auf Kürbismus 52
- Linsen-Pfannkuchen 55
- Linsenpüree, scharfes 50
- Reis-Linsen-Eintopf, entschlackender 55

Getreide

- Bandnudeln mit Gemüse in Orangensauce 64
- Bulgur-Kürbis-Risotto 63
- Couscous mit Steinpilzen 62
- Dinkelomelette mit Chicoréefüllung 63
- Gemüserais, einfacher 59
- Hirsebällchen auf Tomatensalsa 59
- Mie-Nudeln mit Pfifferlingen 64
- Reis, gebraten, mit Ei und Gemüse 60
- Reis, gebraten, mit Gemüse 60
- Reisnudeln mit Karotten und Zuckererbsen in pikanter Erdnusssauce 65
- Spaghetti mit Gemüse 65
- Tridosha-Reispfanne mit Gemüse und Sojasprossen 62

Gemüse

- Auberginen-Sandwich mit Bohnenpüree 71
- Blumenkohl in rotem Curry 69
- Chicorée, gebraten, mit Kaffir-Basilikum-Jus 85
- Frikadellen, Karotten-Ziegenkäse-79
- Gemüse in pikanter Kokosmilch 69
- Gemüsepfanne, einfache, schnelle 66
- Gemüsepüree, deftiges 75
- Gemüse-Tofu-Kokoscurry 81

- Kartoffeln in Minzsaucen 83
- Kohlrabi-Sesam-Schnitzel 83
- Kürbis, gebacken, mit Honig und Kürbiskernen 75
- Kürbis-Reibekuchen 76
- Ofengemüse mit Räuchertofu 75
- Parmesankartoffeln, gegrillt 81
- Rotkohl-Burger 70
- Sellerie-Ananas-Sandwich mit Mascarpone und Himbeerjus 78
- Sellerie-Bratlinge 70
- Spargel mit Chili-Ghee und Pecorino 79
- Spinat, nussiger, mit Aubergine und geräuchertem Tofu 76
- Süßkartoffel-Schnitzel 78
- Tridosha-Gemüse 66
- Weißkohlschnitten 71
- Wok-Gemüse mit Reiswein und Tamari 85
- Zucchini-Cranberry-Bratlinge 83

Fisch

- Jakobsmuscheln in würziger Pernod-Kokos-Sauce 87
- Kabeljau in Tamarindensauce 89
- Lachs mit Brokkoli 90
- Renkenfilet auf Spinat 90
- Riesengarnelen in Mandel-Kokos-Sauce 88
- Riesengarnelen in Pfeffersauce 87
- Taschenkrebse in würziger Mandelsauce 88
- Zanderfilet in Koriander-Minz-Sud 89

Fleisch

- Chicken Curry mit Gemüserais 98
- Chicken Tikka Masala English Style 95
- Ente, knusprige, an Mumbai-Masala-Sauce 96
- Hackbällchen auf Blumenkohlpüree 98
- Hähnchen Vindalu nach Goa-Art, scharfes 95
- Hähnchen-Gemüse-Spieß 101
- Hähnchenschenkel, gegrillt, in Pfeffermarinade 100
- Kaninchen in Ghati Masala und Pernod 100
- Lamm in Cashew-Ingwer-Sauce 94
- Lammkotelett in scharfer Sauce nach Pune-Art 94
- Makkaroni mit Putenstreifen, Brokkoli und Paprika 103
- Mie-Nudeln mit Huhn und Gemüse 93
- Putenfleisch Rajasthani-Art 101
- Reis-Hähnchen-Pfanne, schnelle 93
- Tandoori Chicken 96
- Thali 103

Beilagen und kleine Speisen

- Auberginenmus 105
- Auberginentürmchen mit Basilikumsauce 105
- Bratkartoffeln, indische 106
- Burji Rührei 111
- Chicorée und Kirschtomaten mit Mozzarella überbacken 108
- Couscoussalat mit Gemüse und Pinienkernen 106
- Eier in Tomaten-Kokos-Sauce 109
- Fenchel-Grapefruit-Carpaccio 111
- Gemüsepfannkuchen 112
- Glasnudeln mit Shrimps 108
- Grüne Schnittchen 112
- Okraschoten, gebraten 112
- Paprika, im Ofen geschmort 106
- Quarkstrudel mit Wildkräutern 109

Brote

- Bärlauchbrot 113
- Blumenkohl-Paratha 113
- Buchweizen-Theplas 114
- Fladen mit Nüssen, im Ofen gebacken 115
- Maismehl-Fladenbrot, pikantes 114
- Naan-Brot 114
- Thepla-Brot 115

Chutneys, Raitas, Relishes

- Flusskrebs-Chutney nach Alt-Goa-Art 118
- Gurken-Raita 119
- Karotten-Raita 120
- Knoblauch-Teccha 117
- Kohlrabi-Raita 119
- Kokos-Chutney 117
- Kräuter-Chutney 117
- Kürbis-Limetten-Chutney 119
- Limetten-Pickles 118
- Mango-Chutney 118
- Sellerie-Orangen-Relish 120
- Tamarinden-Jaggery-Chutney 117
- Trockenes Chutney 117
- Zucchini-Raita 120

Einfache Basissaucen

- Bayurveda-Sauce, milde 124
- Garam-Masala-Sauce, würzig-scharfe 124
- Ghati-Sauce 122
- Kokosmilch, selbst gemacht 125
- Kräutersauce, erfrischende 124
- Mandelmilch, selbst gemacht 125
- Nickys Spezielsauce 122
- Safransauce, exotische 125
- Sitaram-Sauce 122
- Tandoori-Sauce, pikante 124
- Tridosha-Sauce 122

Nachspeisen

- Ananasscheiben nach Goa-Art 129
- Birnencreme mit Himbeersauce 126
- Hirsepudding mit Granatapfeljus 133
- Karottenhalva 128
- Kokosbällchen 132
- Kokos-Konfekt 133
- Mangocreme 130
- Reisplätzchen an Erdbeersauce 126
- Sesambällchen mit Orangen 132
- Süßkartoffelpudding, warm 130

Getränke

- Ajwain-Tee 138
- Apfeltee, gewürzter 136
- Chai 134
- Fitmacher-Saft 138
- Ginger Lemon Honey Tea 139
- Kräuterlassi 138
- Magenöffner 136
- Mango-Aperitif, süßsaurer 134
- Sommer-Juice 138
- Sternanis-Orangen-Tee 136
- Verdauungsdrink 134

Frühstücksgerichte

- Bananencurry nach Goa-Art 141
- Brot Dosai 146
- Dinkel-Linsen-Pfannkuchen 143
- Dörrobstkompott 142
- Frühstück nach Kerala-Art 145
- Ghawan 145
- Grapefruit, bayurvedische 144
- Grießbrei, pikanter 142
- Mahabharatha-Obstauflauf 144
- Mandelmus 142
- Misosuppe 145
- Pho Pho 144
- Polenta, süße 141
- Reisflocken mit Aubergine, pikante 143

Grundrezepte

- Chapati 30
- Gewürzmischungen
 - Bayurveda Masala 37
 - Ghati Masala 34
 - Sitaram Masala 34
 - Tridosha Masala 34
- Ghee 31
- Ingwerwasser 33
- Phodni 33
- Weißer Reis 30