



NICKY SITARAM SABNIS

ACHTSAME
AYURVEDA
KÜCHE

100 REZEPTE FÜR ALLE DOSHAS



Gebratene Gemüsedreiecke

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ●●●



400g gemischtes Gemüse
nach Wahl (z.B. Karotten,
Zucchini, Paprikaschote,
Lauch, Buschbohnen, Rote
Bete und Pastinake)

100g Kartoffeln

½ TL Tridosha-Currymischung
(s.S. 69)

½ TL Tanduri masala
(ind. Gewürzmischung)

2 TL Sonnenblumenkerne

2 TL Maismehl

2 TL gehackte Petersilie

Salz

etwa 100g Polenta (Mais-
grieß), zum Wälzen

2 TL Ghee

1 kleiner Rettich,
zum Garnieren

Das Gemüse waschen und putzen oder schälen, falls nötig. Die Kartoffeln schälen. Beides sehr klein schneiden, in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und in 20–25 Minuten weich kochen.

Den Topf vom Herd nehmen und das Wasser abgießen. Tridosha-Currymischung, Tanduri masala, Sonnenblumenkerne, Maismehl, Petersilie und ¼ TL Salz zu der Kartoffel-Gemüse-Mischung geben und alles mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer so lange zerdrücken, bis eine feste Masse entsteht. Die Masse mit angefeuchteten Händen auf einer Platte etwa 2 cm dick verteilen und dann mit einem Messer in 4–5 cm große Dreiecke schneiden. Aus den Abschnitten Bratlinge formen oder nochmal Dreiecke schneiden. Die Dreiecke in Polenta wälzen.

Das Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gemüsedreiecke darin auf jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis sie leicht braun und knusprig sind.

Den Rettich reiben und die fertigen Bratlinge damit garnieren.

TIPP

Ein Chutney, ein Raita oder ein Salat passen sehr gut dazu.

Halwa masala

- 1 TL rote Pfefferbeeren
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Ingwer
- ½ TL Amchur (Mangopulver)
- ½ TL Zucker
- 1 EL Kokosraspel (oder Kokosflocken oder -pulver)

Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen. Pfeffer, Anis, Zimt und Fenchel hineingeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute trocken anrösten, dann auf einen Teller geben und kurz abkühlen lassen. Die gerösteten Gewürze fein mahlen, mit den anderen Zutaten in ein verschließbares Glas geben und gut vermischen.

Halwa masala ergänzt die Rezepte auf den S. 83, 268, 271, 274, 276, 278, 285, 286, 288.

TIPP

Halwa masala harmonisiert die Gerichte, insbesondere Nachspeisen und Getränke, sorgt für gute Laune und ist ein Muntermacher. Man gibt es zusätzlich dazu und kocht 1 Prise pro Person mit oder streut sie über das fertige Gericht. ¼ TL Halwa masala unter 750 ml Wasser gerührt schmeckt erfrischend.



Tridosha-Currymischung

Geeignet für alle Konstitutionen. Enthält alle sechs Geschmacksrichtungen.

- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL schwarze Senfsamen
- 1 EL Ajowan (Königskümmelsamen)
- 1 EL Bockshornkleefrüchte
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Koriandersamen
- 2 getrocknete Chilischoten
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 EL Kokosmehl (oder Kokosraspel/-flocken)
- 1 EL gemahlener Ingwer
- 1 EL Kurkuma
- ¼ TL Asafoetida
- 1 TL Amchur (Mangopulver)
- 1 TL Steinsalz

Die Gewürzsamen, -körner und -blätter, die Chilischoten sowie das Kokosmehl 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Gewürze auf einen Teller geben, abkühlen lassen und dann fein mahlen. Die Mischung in ein verschließbares Glas geben und die restlichen gemahlene Gewürze sowie 1 TL Salz untermischen.

Die Tridosha-Currymischung nutze ich für die Rezepte auf den S. 76, 80, 88, 92, 98, 100, 108, 129, 133, 134, 143, 157, 164, 168, 170, 172, 178, 185, 186, 188, 198, 200, 206, 207, 222, 234, 276.

Bildnachweis

Der Verlag dankt folgenden Personen und Organisationen für die freundliche Genehmigung zum Abdruck von Fotos:

(Abkürzungen: o = oben, u = unten, m = Mitte, l = links, r = rechts, g = ganz, Hg = Hintergrund)

123RF.com: Tetyana Anisimova / sunnylion12 6-7, 8-9, 58-59, 70-71, 86-87, 96 (Hintergrund), 104-105, 109 (Hintergrund), 120-121, 125 (Hintergrund), 136-137, 146b, 160-161, 180-181, 189 (Hintergrund), 190b, 196-197, 211, 219 (Hintergrund), 226-227, 236-237, 254-255, 260 (Hintergrund), 266-267, 270 (Hintergrund), 281b, 282-283, 290 (Hintergrund), 292-296; Yevheniia Hulinska / hulinska1yevheniia 68 om, 137om, 138ul, 286ur; Anastasiya Nagornova / fantasygerle 12mlo, 13or, 13mlu, 14om, 14m, 14u, 88, 94om, 97om, 100o, 102om, 163om, 164om, 167, 170om, 172om, 175om, 176om, 178om; snezh Vorsatz, Nachsatz, 3, 7om, 10om, 12om, 14o, 16om, 18om, 22om, 26om, 27ur, 30om, 34om, 38om, 40om, 44om, 46om, 52om, 60om, 62om, 64om, 66om, 74om, 79, 83om, 107, 110om, 114om, 116om, 198om, 200om, 203om, 205om, 206om, 208om, 213om, 216, 218om, 220om, 222om, 225om 243om, 244-245, 246om; terriana 4-5 (Illustrationen), 10-1u, 22-23u, 42-43u, 74u, 83u, 94ur, 148ur, 175u, 203u, 204, 225u, 229, 234om, 242-243u, 252u, 263, 288-289 (Illustrationen); Katya Ulitina / katyau 17, 18l, 25 u, 28, 31u, 32, 47ur, 48, 51, 55u, 100u, 114u, 126ur, 133ur, 208u, 248ul, 268u, 272u; Zinaida Zaiko / zzayko 12mro, 13ol, 14mo, 14mr, 123om, 126om, 129om, 130, 133om, 134om, 141, 144om, 146om, 148om, 151, 152om, 154om, 157om, 158om, 185om, 186om, 190om, 193om, 194om, 240, 248om, 252om, 256, 268om, 271om, 272om, 274om, 281om.

Alle anderen Abbildungen © Dorling Kindersley

Weitere Informationen unter www.dkimages.com



Penguin
Random
House

© Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2019
Ein Unternehmen der Penguin Random House Group
Alle Rechte vorbehalten

Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Verlag.

Rezepte und Texte Nicky Sitaram Sabnis
Foodfotografie Katrin Winner, www.katrinwinner.de
Foodstyling Katrin Winner, Alissa Poller
Peoplefotos Vivi D'Angelo
Coverillustration 123rf.com snezh
Lektorat Anja Ashauer-Schupp
Innengestaltung, Typografie, Covergestaltung Jürgen Katzenberger

Vielen Dank an Astrid Wallström Design PR für die schöne Leihgabe von Serax & Broste Copenhagen.

Für den DK Verlag:

Programmleitung Monika Schlitzer
Redaktionsleitung Anne Heinel
Projektbetreuung Jessica Kleppel
Herstellungsleitung Dorothee Whittaker
Herstellungskoordination Arnika Marx
Herstellung Christine Rührmer

ISBN 978-3-8310-3649-3

Repro Farbsatz, Neuried/München
Druck und Bindung Leo Paper Products, China



www.dorlingkindersley.de

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Soweit nicht anders angegeben, beziehen sich die Temperaturangaben für den Ofen auf Ober- und Unterhitze. Bei Umluft verringert sich die Temperatur um etwa 20°C. Beachten Sie hierzu gegebenenfalls auch die Angaben des Herstellers.



SEI GUT ZU DIR SELBST!

Getreu diesem Leitspruch widmet sich der **Ayurveda-Koch und Buchautor Nicky Sitaram Sabnis** einer ganz besonderen Seite des Ayurveda. Wer seinem Körper und seinem Geist achtsam begegnet, dem fällt es leichter, **im Einklang mit sich selbst** zu leben.

Achtsamkeit und Ayurveda bilden die perfekte Verbindung, die für eine gute Ernährung, bewusstes Essen und eine **ausgewogene Lebensweise** sorgt.

Mit einer **Einführung** ins Ayurveda, mehr als **100 meist vegetarischen Rezepten**, die für jeden Dosha-Typ geeignet sind, und **kleinen Auszeiten** für den Alltag lädt Nicky Sitaram Sabnis in seine ayurvedische Küche ein!



www.dorlingkindersley.de

26,95 € [D] 27,80 € [A]

ISBN 978-3-8310-3649-3



9 783831 036493

