

REZEPTE

Ayurvedischer Kochkurs

mit

Julia von Windheim

Deutsch-Indische Gesellschaft e.V., Zweiggeseellschaft Lübeck

**Sonnabend, den 30.04.2011, um 14.30 Uhr in der Lübecker Mütherschule,
Jürgen-Wullenwever-Str.1**



Deutsch-Indische Gesellschaft e.V.
Zweigeseellschaft Lübeck
Niendorfer Straße 240A
23560 Lübeck
Telefon 0451/ 8070670
info@dig-luebeck.de
www.dig-luebeck.de

Bankverbindung:
Sparkasse zu Lübeck (BLZ 230 501 01), Konto 3-308954

Rote Beete Erdnuss Salat

- Rote Beete
- Erdnüsse geröstet und gehackt
- Salz
- Zucker
- Zitronensaft einer Zitrone
- Petersilie oder Koriander

Fodni

- Erdnussöl
- Senfsamen
- Hing
- Chillipulver
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer

Rote Beete kochen und pellen, raspeln

Sie kann auch roh verwendet werden und gedünstet im Fodni

Mit Salz, Zucker und Erdnüssen mischen, Fodni dazu, Koriander oder Petersilie dazu, Zitronensaft dazu. Fertig

Chapatīs

6 E l. Dinkelmehl (pro Chapati ca. 1 Esslöffel Mehl)

2 T l. Öl

Kaltes Wasser vorsichtig dazu mischen

Viertel T l. Salz

Ghee

Mehl mit Salz und Öl mischen, dann langsam das Wasser einkneten, nur soviel hinzu fügen, dass glatter Teig entsteht (sollte sich anfühlen, wie ein sauberer glatter Babypopo).

Ghee schmelzen.

Kugeln formen 3 -6 Chapatis

Kugel flach drücken, Ghee mit Pinsel draufsteichen, umklappen, wieder Ghee drauf, noch mal umklappen, wieder flachdrücken und rund ausrollen
Pfanne trocken erhitzen und Chapatis in der Pfanne von beiden Seiten braten. Wenn sich Luftblasen bilden, an der Seite vorsichtig mit dem Pfannenwender drücken, Lufteinschluss halten, hinterher mit Ghee bestreichen und warm halten.

Ghee

1 Stück Butter

Butter in einem Topf schmelzen lassen, dann auf kleinster Hitze etwa eine dreiviertel Stunde köcheln lassen, erst bildet sich viel weißer Schaum, das Ghee wird laut und blubbert, dann wird der Schaum dünner und bröckeliger, man sieht mehr von der goldgelben Flüssigkeit darunter, am Topfboden setzt es sich bräunlich ab. Ghee wird wieder leise. Fertig. Durch eine Moltonwindel in eine Dose oder ein Glas füllen, aber möglichst tagslicht frei aufbewahren.

Mung Dhal Suppe

- 1 Teil rote oder gelbe Linsen
- 6 – 7 Teile Wasser

Fodni

- Ghee
- Jeera
- Hing
- Chillipulver oder frische Chillis nach Geschmack
- Kurkuma
- Curryblätter
- Knoblauch nach Geschmack

Linsen in Wasser aufkochen, dann klein stellen und ca. 1 Stunde köcheln lassen bis die Linsen ganz zerfallen sind

Fodni extra herstellen

Gewürze in oben benannter Reihenfolge hinein

Wenn die Linsen gar sind, Fodni und Salz nach Geschmack hinzu

Der Dhal lässt sich vielseitig variieren, mit Gemüse, mit Tomaten, mit Knoblauch, Ingwer u.s.w.

Möhren-

Batatengemüse

Für zwei –vier Personen: ca 5-6 kleine bis mittlere Möhren oder 3-4 große Möhren, genauso große Menge Bataten

Frische Kokosnuß oder Kokosraspeln

Kokosmilch nach Belieben

Ingwer

Rohrzucker

Salz

Frische Korianderblätter

Fodni:

.Erdnußöl oder Sesamöl

Schwarze Senfsamen

A safoetida

Kurkuma

frische Chilli oder Chillipulver

Ghee erhitzen, Senfsamen springen lassen, dann Gewürze in obiger Reihenfolge hinzu, Möhren und Bataten hinein, anrösten, Kokosraspeln, Ingwer, Rohrzucker, Salz hinzu, Kokosmilch dazu, alles zusammen auf kleiner Flamme gar kochen. Wenn möglich mit frischem Koriander servieren

Zucchini -Kartoffelgemüse

1 zu 1 Zucchini und Kartoffeln

Salz

Fodni:

Sesamöl

Schwarze Senfsamen

Asafoetida.

Kurkuma

Chillipulver

Knoblauch

Kräuter der Provence

Später Sambar Marsala dazu

Zucchini waschen und der Länge nach vierteln, dann in ca. 5mm – 1 cm dicke Würfelschneiden, Kartoffeln auch in gleiche Größe oder etwas kleiner. Kartoffeln dürfen eine Zeit lang im Wasser stehen, sie werden dann basischer.

Fodni:

Sesamöl erhitzen, dann Senfsamen, müssen springen. Wenn sie springen, die Gewürze in o.g. Reihenfolge hinein.

Dann Zucchini und Kartoffeln mit anrösten.

Anschließend so wenig Wasser wie möglich, Sambar Masala dazu. Auf kleiner Temperatur garen. Salz erst gegen Ende hinzufügen. Zucchini ziehen sonst zu viel Wasser.

Koriander-Kokos Chutney

(wahlweise auch mit Minze)

Ein oder zwei Kokosnüsse (wenn keine Kokosnüsse vorhanden kann man sie auch durch Kokosmilch und Kokosraspeln ersetzen)

Eine gute Handvoll Koriander

Zitronensaft einer Zitrone

Grüne Chillis 1-2

1 -2 Knoblauchzehen

Ingwer frisch gerieben

Wahlweise mit Joghurt oder Wasser etwas strecken

Salz nach Geschmack

Rohrzucker oder Agavendicksaft nach Geschmack

Kokosnuss aushöhlen, Koriander erst zupfen, dann waschen, dann klein hacken, zusammen mischen, Chillis miniklein schneiden, je nachdem wie scharf man es haben möchte, mit oder ohne Kerne, Knoblauchzehen hinein pressen, Ingwer hineinreiben, mit Zitronensaft begießen, mit Joghurt oder Wasser strecken

Dinkel Ladoos

200 g gemahlene Dinkelmehl

170 g Ghee

Puderzucker

Kardamom

Safran

Auswahl:

gemahlene Mandeln (nach Geschmack)

Haselnüsse

Oder:

Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale

Ghee erhitzen, Mehl und Mandeln dazu und auf mittlerer bis kleiner Hitze 15 – 20 Min. rösten bis nussiger Geruch entsteht.

Dann von der Hitze nehmen Zucker und Gewürze hinzu und abkühlen lassen, bis sich gut Kugeln formen lassen

Wer mag kann hinterher noch die Kugeln in gemahlene Mandeln oder Kokosraspeln wälzen.