

# Ayurvedische Winterküche

TEXT & REZEPTE ■ JOHANNES BAUMGARTNER  
FOTOS ■ ANDRÉ WAGNER, [WWW.ANDRE-WAGNER.COM](http://WWW.ANDRE-WAGNER.COM)  
COPYRIGHT: HANS-NIETSCH-VERLAG

## Vegetarische Rezepte, die den Gaumen erfreuen und die Seele wärmen

Die ayurvedische Küche besitzt eine zeitlose Weisheit, Lebensmittel und Gewürze so zu kombinieren, dass ein Gericht ausgleichend und harmonisierend wirkt und sein Geschmack unvergesslich bleibt. Im Winter sind wir oft anfälliger für ungewollte Bakterien und tendieren dazu, verschleimt und erkältet zu sein. Die ayurvedischen Gewürze, in Kombination mit erlesenen Zutaten, helfen unserem System, auch in dieser Zeit die innere Balance, Immunität und ein warmes Wohlfühlgefühl aufrechtzuerhalten. Ayurvedische Gerichte haben eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele und sind eine Freude für Auge und Gaumen. Genießen Sie ein warmes ayurvedisches Essen und erleben Sie den wohltuenden Effekt einer zeitlosen Tradition.

### Kochen für Krishna



Wer die Geheimnisse der für ihren Wohlgeschmack weltberühmten indischen vegetarischen Küche in ihrer ursprünglichen und unverfälschten Form kennenlernen möchte, findet in Johannes Baumgartners Buch „Kochen für Krishna“ (Hans-Nietsch-Verlag):

- die Grundlagen dieser Küche Schritt für Schritt erklärt,
- einfachere bis aufwendigere Menüs und exklusive Gerichte, sowie
- die berühmten Chapatis, Snacks, Dal-Rezepte, exklusive Gemüse-Currys, Chutneys, Lassi und andere süße und herzhaftes Highlights zur Abrundung und für zwischendurch.

Das Buch enthält zwölf Menüvorschläge und viele verblüffende Köstlichkeiten zum einfachen Nachkochen. Jedes Rezept ist mit kunstvollen Fotos ergänzt und eine Freude für Auge und Gaumen. Auch die hier abgedruckten Rezepte stammen aus „Kochen für Krishna“.

### Exotisches Dalma – fruchtiges Linsengericht

Dieses Linsengericht ist eine hervorragende Kombination von Linsen, Früchten, Gemüse und Currygewürzen. Es ist ein außergewöhnliches, wärmendes Geschmackserlebnis.

#### Zutaten:

- 200 g Toor Dal oder Moong Dal
- 500 g Gemüse, z. B. Möhren, Auberginen oder Zucchini
- 140 g Ananas
- 100 g Kirschen (aus dem Glas)
- 1–2 süße Bananen
- ca. 1,4 l Wasser
- 2 EL geriebener Ingwer
- ½ TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 ¾–2 TL Salz
- 1–3 grüne Chilischoten
- 3–4 EL flüssiges Ghee oder Öl
- ½ TL Bockshornkleesamen
- 3 TL Currypulver (siehe Gewürzliste Seite 30 f.)
- ca. 40 frische Curryblätter
- 5 EL Zucker

#### Zubereitung:

Toor Dal oder Moong Dal in ein Sieb geben und gründlich waschen. Gemüse in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Ananas klein schneiden. Bananen schälen und klein würfeln.

Dal mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, den aufsteigenden Schaum abschöpfen und Dal bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis es fast weich ist.



Ingwer, Kurkuma, Salz, Gemüse- und Ananasstücke hinzufügen. Alles zugedeckt weiterköcheln lassen, bis das Dal zerfällt und das Gemüse weich ist. Dalma vom Herd nehmen. Chilischoten halbieren. Ghee oder Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Bockshornkleesamen darin goldbraun anrösten. Currypulver 3 Sekunden, dann Curryblätter und Chilis 10 Sekunden mitrösten. Zucker, Kirschen und Bananenstücke ins Dalma geben, gut umrühren, 10 Minuten ziehen lassen und servieren.

#### Tipps:

Das Gericht kann etwas flüssiger oder eher dickflüssig zubereitet werden.

Dalma mit Reis ist eine einfache, komplette Mahlzeit, zu der Pakoras sehr gut passen.

### Nimboo Bhat – Zitronenreis



Dieser Reis ist ein Tanz verschiedener Gewürze, der einen unvergesslichen Geschmack hinterlässt. Der warme Duft von im Ghee gerösteten Kreuzkümmel und Heeng,

zusammen mit den erfrischenden Korianderblättern und Zitronensaft, ist harmonisch und passt perfekt auf den kulinarischen Weihnachtstisch.

#### Zutaten:

- 240 g Basmatireis
- 4 EL flüssiges Ghee
- 1 ¼ TL Kreuzkümmelsamen
- ¼ TL Asafoetida (wenn gewünscht)
- ca. 480 ml Wasser
- 1 ½–2 TL Salz
- 1 ½–2 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll frische Korianderblätter

#### Zubereitung:

Reis in ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen.

Ghee in einem Topf erhitzen und Kreuzkümmelsamen darin anrösten, bis sie leicht braun sind. Sofort Asafoetida hinzufügen und zwei Sekunden unter ständigem Rühren mit anrösten.

Wasser, Reis und Salz dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten ohne Umrühren köcheln lassen, bis das Wasser verkocht und der Reis weich ist.

Zitronensaft und fein gehackte Korianderblätter vorsichtig mit einem Holzlöffel untermischen und servieren.

#### Tipp:

Ganz nach Geschmack können Sie mehr oder weniger Zitronensaft verwenden.

Ayurvedische



## Frittierte Bananenstäbchen



Um ein vegetarisches Festessen exklusiv lecker zu gestalten, sind diese proteinreichen Bananenstäbchen die perfekte Zutat. In einer Mahlzeit mit Reis, Curry usw. oder als eigener Gang mit unserem vedischen Ketchup oder einem Dip Ihrer Wahl erfreuen Pakoras jeden Gaumen.

### Zutaten:

300–400 g Kochbananen  
Für den Teig:  
200 g Tomaten  
3 grüne Chilischoten  
150 g Kichererbsenmehl (fein, ungeröstet)  
50 g Weißmehl  
1 ¾–2 TL Salz  
1–2 Prisen Natron  
¼ TL Asafoetida  
ca. 200 ml kaltes Wasser  
2 TL Zitronensaft  
1 TL geraspelte Zitronenschale

### Zum Frittieren:

Frittieröl (so viel, dass das Öl in der Pfanne bzw. in der Fritteuse mindestens 5 Zentimeter hoch steht)

### Zubereitung:

Von den Kochbananen mit einem Kartoffelschäler die äußerste, feine Haut abschälen, dann die Bananen längs in nur etwa 3 Millimeter dicke und 10 bis 15 Zentimeter lange Scheiben schneiden und eventuell in Kurkumawasser legen.

Für den Teig Tomaten in 5 Millimeter große Stücke schneiden und den Saft abgießen. Chilischoten sehr fein hacken.

Alle Zutaten (außer Tomaten und Bananen) in einer Schüssel vermischen und von Hand oder mit einem Schneebesen 1 Minute kräftig schlagen. Tomatenstücke untermischen. Der Teig sollte dickflüssig sein (je nach Mehlqualität müssen Sie unter Umständen mehr oder weniger Wasser hinzugeben).

Einige Bananenscheiben mit einer Gabel in den Teig tauchen, vorsichtig darin wenden und nacheinander so viele ins (etwa 180 °C) heiße Frittieröl geben, dass die Oberfläche des Öls bedeckt ist. Bananenstücke von Zeit zu Zeit wenden und goldbraun frittieren. Aus dem Öl heben, in einem Sieb abtropfen lassen und servieren.

## Infos



**Johannes Baumgartner (Gopal Kripa Dasa)** wurde 1976 in der Schweiz geboren. Seine spirituelle Suche führte ihn nach Indien, in das Himalayagebirge und anschließend in den mystischen Osten des Landes. Dort hat er viele Jahre lang für Mönche in Tempeln gekocht und viele hundert authentische Rezepte gesammelt. Johannes Baumgartner gibt vegetarische Kochkurse, hält Vorträge über die östliche Lebensphilosophie, kocht für Caterings bei speziellen Anlässen und veranstaltet Indienreisen.

Mehr Infos zu Kochkursen, Catering und Indienreisen: [www.kochenfuerkrishna.de](http://www.kochenfuerkrishna.de)

## Tomaten-Kichererbsen-Salat

### Zutaten:

250 g Kichererbsen (getrocknet oder aus der Dose)  
500 g Tomaten  
1 TL Salz  
½ TL Schwarzsatz  
2 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl  
einige frische Korianderblätter und/oder 1–2 grüne Chilischoten und 1 EL Zucker (wenn gewünscht)

### Zubereitung:

Getrocknete Kichererbsen 5 Stunden in genügend Wasser einweichen und in einem Dampfkochtopf weich kochen. (Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb geben und gründlich waschen.)

Tomaten in etwa 1 ½ Zentimeter große Würfel schneiden. Tomatenwürfel in einer Schüssel mit der Hand leicht zerdrücken. Kichererbsen, Salz, Schwarzsatz und Öl hinzugeben und alles gut vermengen.

Den Salat, wenn gewünscht, mit fein gehackten Korianderblättern und/oder grünen Chilis und Zucker abschmecken.

### Tipp:

Statt der Kichererbsen können Sie auch 250 Gramm gepressten Paneer verwenden, den Sie in etwa 1 ½ Zentimeter große Würfel schneiden und unter die Tomaten mischen.



### Zutaten:

500 g Äpfel oder 250 g Äpfel und 250 g Birnen  
30 g Butter  
250 ml Sahne  
120–150 g Zucker

### Zubereitung:

Früchte schälen, halbieren und entkernen. Mit etwas Butter auf einem Backblech verteilen und backen, bis sie goldbraun werden. Gebackene Früchte in eine Schüssel geben, mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten und vollständig abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen. Fruchtmus mit Zucker mischen, steif geschlagene Sahne unterziehen und kalt servieren.

### Tipp:

Sind die Früchte süß genug, können Sie weniger Zucker verwenden oder den Zucker sogar weglassen.

## Masala-Chai

Masala-Chai ist der berühmte ayurvedische Tee, welcher Herz und Körper angenehm wärmt und die Verdauung fördert. Er ist ein wohltuender Abschluss zum ayurvedischen Essen.

### Zutaten:

1 Zimtstange  
8 Kardamomkapseln  
4 schwarze Pfefferkörner  
4 Nelken  
½ Sternanis-Frucht (wenn gewünscht)  
1 l Wasser  
1–2 EL geriebener Ingwer  
50 g Kandiszucker

### Zubereitung:

Zimtstange zerbrechen. Kardamom, Pfeffer, Nelken und die Samen von ½ Sternanis-Frucht in den Mörser leicht zerdrücken.

Wasser, Gewürze und Zucker in einem Topf 15 Minuten köcheln lassen. Chai vom Herd nehmen und heiß servieren.

### Tipp:

Wenn Sie 3 Teelöffel Roibusch-Tee mitkochen und zum Schluss 300 Milliliter aufgekochte Milch und etwas mehr Zucker hinzufügen, erhalten Sie einen herrlich cremigen Masala-Chai.



Diese sehr schnell gemachte Creme enthält den verführerischen Geschmack fruchtigen Karamells. Sie ist ein sehr exklusives Dessert.