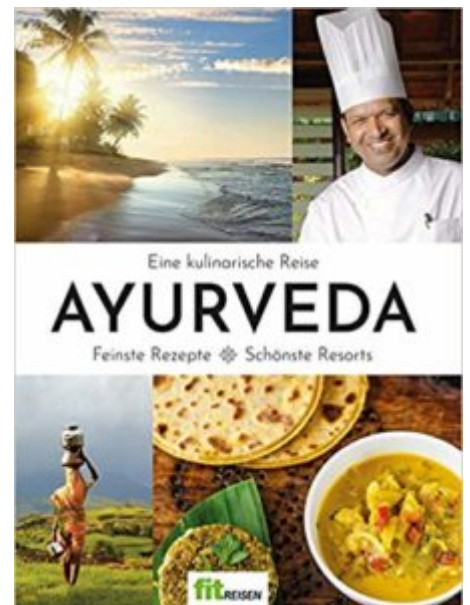


# REZENSION – AYURVEDA – EINE KULINARISCHE REISE

Wisst ihr mit welcher Küche ich mich bisher noch praktisch überhaupt nicht beschäftigt habe? Ihr könnt es euch vielleicht denken – mit Ayurveda. Dabei finde ich das Ganze total spannend, aber irgendwie hat es sich einfach noch nicht ergeben. Das „Vorurteil“, dass es dabei immer vegetarisch zugeht hat mich ein bisschen daran zweifeln lassen, dass ich mich damit Zuhause besonders beliebt machen werde und so hing das Thema auf der „müsste man irgendwann mal ausprobieren“ Liste fest. Aber das ist ja das Schöne am Bloggen, manchmal finde ich nicht das Thema, sondern das Thema findet mich! Fit Reisen\*\* hat nämlich dieses ganz wunderbare Ayurveda Kochbuch herausgebracht und so habe ich mich letztes Wochenende zu einem gemütlichen Abend mit Freunden das erste Mal an die ayurvedische Küche gewagt. Und eigentlich passt das ganz gut, denn die ersten guten Vorsätze für das neue Jahr sind schon über Bord geflogen und gibt das Buch einen schönen Anreiz um nochmal so richtig gesund durchzustarten... und den Urlaub für das Jahr zu planen. Das könnt ihr übrigens auch, ich darf das Buch nämlich 3x an euch verlosen. Was ihr dafür tun müsst erfahrt ihr unter dem Beitrag.

## ZU DEN HARTEN FAKTEN:



- **Gebundene Ausgabe**
- **Verlag:** FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH; Auflage: Erste (2018)
- **ISBN-10:** 3000589996
- **ISBN-13:** 978-3000589997

Köche aus zahlreichen ayurvedischen Resorts haben dem Buch mit bunten Rezepten eine tolle persönliche Note gegeben, zu Beginn wird außerdem die ayurvedische Lehre erklärt und es gibt eine Menge Tipps um Ayurveda in den Alltag zu integrieren und sich so mit ein paar einfachen

Tricks gesünder zu ernähren.

Es gibt Rezepte für Masala Reis aus Bali, Linseneintopf Panchratna Khichdi, Avial mit Joghurtcreme oder Würztofu mit Kokosraspel aus Indien.

Mir fallen sofort das Spinat-Kokosgemüse und das Kokoscurry mit Kochbanane aus Kerala ins Auge - der Spinat eignet sich wohl ganz wunderbar für Detox und ist in erster Linie extrem lecker.

Es werden viele kleinere und größere Resorts vorgestellt, viele davon befinden sich schon seit Generationen im Familienbetrieb und alle legen großen Wert auf ein gesundes Komplettpaket, gewürzt mit einer kleineren oder größeren Prise Luxus.

Eines der drei Gerichte die bei mir auf den Tisch gekommen sind ist das pikante Kürbisgemüse mit Knoblauch, Curryblättern und Kokosöl.



© katha-kocht!

Kokos und Spinat scheinen auf Kerala eine beliebte Kombination zu sein, ich entscheide mich am Ende für das Rezept aus einem kleinen, familiären Resort - hier kommt noch etwas Reis in das Gemüse und so macht das Ganze auch angenehm satt.



Es geht weiter nach Sri Lanka, dort lockt ein würziger Salat mit Erdnüssen und Bananenblüten. Tatsächlich war ich überrascht, dass man die meisten Rezepte ohne Probleme nachkochen kann. Die Zutaten findet man im gut sortierten Supermarkt oder es werden leicht erhältliche Alternativen vorgeschlagen. Ausnahmen bestätigen die Regel, sollte ich mal Kohliawurzeln finden werde ich den passenden Salat und das Curry unbedingt ausprobieren.

Das dritte Rezept das ich für unseren gemütlichen Abend gezaubert habe war ein fein gewürztes Kartoffel-Curry. Das hatte den absoluten Suchtfaktor und wurde Stück für Stück verputzt.





In Sri Lanka findet man auch Fisch-Wraps und ein Curry mit frischer Gurke, ein Fischfilet mit Mandeln und weißen Bohnen und ein Curry mit roten Linsen im Kokos-Limettensud.

Zum Dessert gibt es noch ein paar Resorttipps um Ayurveda in Europa zu erleben. Auf Madeira, in Slowenien oder auch gleich um die Ecke in Deutschland.

Am Ende hat man eine lange Liste an Rezepten die unbedingt ausprobiert werden wollen und jede Menge Reiselust!

~~So, und nun zu euch – ich habe drei Exemplare die ich an euch verlosen darf. Das Einzige was ihr dafür tun müsst ist mir bis zum 14.02.2019 um 23:59 Uhr einen Kommentar zu hinterlassen und mir zu verraten welches Rezept euch spontan am besten gefällt oder wo ihr Ayurveda gerne mal live erleben würdet. Der Versand der Preise erfolgt nur nach Deutschland, für die Teilnahme müsst ihr mindestens 18 Jahre alt sein und der Rechtsweg ist natürlich ausgeschlossen, der Erwerb von Produkten und Dienstleistungen beeinträchtigen den Ausgang des Gewinnspiels nicht und die Preise dürfen nicht getauscht oder übertragen werden.~~

Ihr Lieben – ich danke euch für eure Kommentare! Es hat mich riesig gefreut zu lesen wo und wie ihr Ayurveda gerne mal probieren und erleben möchtet. Heute hat das Los entschieden und die Kommentare 1, 6 und 7 von Mandy, Michaela und Michela haben gewonnen! Die Gewinner werden von mir per E-Mail benachrichtigt, ich brauche dann nur noch eure Adresse damit sich die Bücher auf den Weg zu euch machen können.

Seid ihr dabei? Ich freue mich auf eure Kommentare!

*\*\*Dieser Beitrag ist in freundlicher Zusammenarbeit mit Fit Reisen entstanden. Meine Meinung zum Buch und den Rezepten ist davon natürlich nicht beeinflusst. Die Preise für die Verlosung wurden mir zur Verfügung gestellt.*