

## DAS REZEPT

### Gesund mit indischer Küche



**Frauke Roschkowski, Leitende Diätassistentin der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und des Evangelischen Krankenhauses Hattingen**

#### Schlemmen nach Ayurveda

Heute möchte ich den Leserinnen und Lesern ein ayurvedisches Rezept empfehlen und an die Hand geben, welche auf unser neurologisch-komplementärmedizinischen Station in Hattingen angeboten und von den Patientinnen und Patienten dort begeistert angenommen wird. Die indische Küche besteht vorwiegend aus gekochten Speisen. Es mangelt ihr aber nicht an Vielseitigkeit. Auf der Ayurvedischen Station werden vorwiegend vegetarische Gerichte gereicht; dies ist eines davon.

#### Sellerieschnitzel mit Auberginen-Chutney und pikant gemischtem Salat

Zutaten für vier Personen:  
1 Stück Knollensellerie  
1 TL Zitronensaft  
4 EL Dinkelmehl  
2 EL Sesamöl  
Jew. 1 TL Majoran, Thymian, Salz  
1 Msp. Muskat  
Öl zum Braten

#### So geht's

Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen, die Selleriescheiben zusammen mit dem Zitronensaft hineingeben und bissfest kochen. Selleriescheiben herausnehmen und abkühlen lassen. Auf einem Teller Dinkelmehl mit Sesam, Majoran, Thymian, Salz und Muskat mischen. Die Selleriescheiben darin wenden und in einer Pfanne in Öl goldbraun braten. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

#### Auberginen-Chutney

Zutaten für vier Personen:  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Kreuzkümmel und Senfkörner  
1 Aubergine in Stücke geschnitten  
1 Tomate in kleine Stücke geschnitten  
2 EL Tomatenpüree  
50 g Palmzucker  
1 TL gem. Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Fenchelsamen, Kurkuma, Bockshornklee Tanadorf Marsala  
1 TL Amchur (Mangopulver)  
Salz

Senfkörner und Kreuzkümmel in Öl erhitzen, bis sie platzen. Aubergine, Tomate und Tomatenpüree darunter rühren und alles bei mittlerer Hitze weich kochen. Den Palmzucker zerkleinern, in Wasser einweichen und verrühren, dann mit anderen Gewürzen zum Gemüse geben. Noch 5 Minuten weiterkochen. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.  
(Für Kapha ohne Palmzucker zubereiten)

#### Pikanter Salat

Zutaten für vier Personen  
Je 1 Karotte, Zucchini, Tomate, Paprika, Gurke, Eissalat, Zitrone  
Je 4 Radieschen, Rettich  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
50 g Palmzucker  
2 EL Erdnüsse, zerkleinert  
Salz, Petersilie zum Garnieren

Gemüse und Salat waschen, nach Bedarf schälen. In Würfel oder Streifen schneiden. Zitronensaft, Palmzucker, Erdnüsse, Salz untermischen. Mit Petersilie garnieren.