

DM 9.80



DAS HARE KṚṢṆA KOCHBUCH

ALL GLORY TO ŚRĪ GURU AND GAURĀṄGA

DAS HARE KṚṢṆA KOCHBUCH

REZEPTE ZUR FREUDE
DES HÖCHSTEN PERSÖNLICHEN GOTTES

zusammengestellt von
KṚṢṆA DEVĪ DĀSĪ und SAMA DEVĪ DĀSĪ

mit einer Einführung von
Seiner Heiligkeit KĪRTANĀNANDA SWAMI



THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST
BBT

Titel der Originalausgabe:
THE HARE KṚṢṆA COOK BOOK

Für die Übersetzung aus dem Englischen verantwortlich:
Vedavyāsa dāsa brahmacārī (Christian Jansen)
Śacinandana dāsa brahmacārī (Thorsten Pettersson)
Vaidyanātha dāsa brahmacārī (Erlend Pettersson)

1. Auflage 1.–17. Tausend

Copyright © THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST 1974

Alle Rechte vorbehalten

Herausgeber:
Internationale Gesellschaft für Kṛṣṇa-Bewußtsein e. V.
6241 Schloß Rettershof/i. Ts.
Tel.: 0 61 74 / 2 13 57 und 2 13 98

Widmung



Prasādam bedeutet Barmherzigkeit, und der reine Gottgeweihte, der die Botschaft des Höchsten Persönlichen Gottes überbringt, wird der Ozean der Barmherzigkeit genannt. Somit ist dieses *prasādam*-Kochbuch dem geistigen Meister der Hare Kṛṣṇa-Bewegung gewidmet, Seiner Göttlichen Gnade A. C. Bhaktivedanta Swami Pra-

bhupāda. Der reine Gottgeweihte ist jedem Lebewesen freundlich gesinnt, doch das ganze Ausmaß dieses Ozeans wird erst durch Seine Schüler sichtbar.

Śrīla Prabhupāda hat uns keine trockene, konservierte Philosophie gegeben, sondern den reinen Nektar, nach dem wir uns seit langer Zeit gesehnt haben: Er hat uns gelehrt, wie wir in unseren täglichen Aktivitäten dem Höchsten Herrn in transzendentaler Liebe dienen können. Dieses Buch veranschaulicht eine dieser Aktivitäten.

Unter Kṛṣṇa-Bewußtsein versteht man gewöhnlich, zu Ehren des Höchsten Persönlichen Gottes zu singen, zu tanzen und Feste zu feiern. Wir haben der Welt bereits gezeigt, wie jeder die heiligen Namen Gottes — Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare — singen und dazu tanzen kann, und nun hoffen wir mit der Veröffentlichung dieses *prasādam*-Kochbuches, daß alle Menschen zu Ehren des Höchsten Herrn transzendente Feste feiern werden. Auf diese Weise wird die ganze Welt in Vrndāvana umgewandelt werden, dem transzendentalen Reich Gottes, wo Kṛṣṇa zusammen mit Balarāma und den Affen jede Küche besucht, um Yoghurt, Butter und andere Leckereien zu stehlen.

Inhalt

	Vorwort	6
	Einleitung	8
I	Die wichtigsten Zutaten	14
II	Reis	22
III	Dahl	30
IV	Brot	36
V	Gemüse	42
VI	Pikantes	56
VII	Chutneys, Raitas und Currygerichte	66
VIII	Süßspeisen und Milchsüßigkeiten	74
IX	Getränke	92
	Verzeichnis aller Gerichte	97

Vorwort

Vor fast sechs Jahren veröffentlichte ich den ersten Artikel über das Kochen für Kṛṣṇa mit dem Titel „Kṛṣṇa-prasādam — Speise für den Körper, für die Seele und für Gott“. Ich hatte damals gerade mein Leben als Gottgeweihter begonnen, und daher spiegelte der Artikel deutlich wider, wie sehr mich der Gedanke faszinierte, für Gott zu kochen. Vielleicht rebellierte ich auch noch gegen meine puritanische Erziehung, die mir ein tristes Bild von Gott vermittelt hatte — ein steifer alter Mann, der gewiß kein Verlangen hatte, etwas zu essen. Eigentlich wundere ich mich immer noch über die Vorstellung, daß Gott ißt — doch betrachte ich diese Frage heute von einer anderen Warte aus. Heute denke ich darüber nach, wie unvorstellbar groß Gott sein muß, denn einerseits erhält Er alle Planetensysteme, Menschen und Tiere — kurz alles Existierende — und auf der anderen Seite „hungert“ Er nach der liebevollen Opferdarbringung Seines reinen Geweihten: „Wenn jemand Mir mit Liebe und Hingabe ein Blatt, eine Blume, eine Frucht oder ein wenig Wasser opfert, werde Ich es annehmen.“ (*Bhagavad-gītā* 9.26) Mit diesem Versprechen hat Kṛṣṇa den seltensten Edelstein gegeben, der im ganzen Universum zu finden ist — den liebevollen Austausch mit Ihm. Wenn weder Gott noch ich Individuen wären, und es in-

folgedessen auch keinen liebevollen Austausch zwischen uns geben könnte, — wie wäre dann absolute Freude möglich? In einer Leere oder einem Vakuum kann es keine Freude geben, denn Freude kann nur aus Aktivitäten entstehen, und die höchste Aktivität ist der Austausch von liebevollen Gefühlen zwischen Personen. Jeder Mensch hat den Wunsch, einen anderen zu lieben, doch warum sollten wir uns damit zufriedengeben, jemanden zu lieben, der geringer ist als der höchste Liebhaber, Kṛṣṇa.

Śrīla Prabhupāda hat uns die Formel gegeben, wie man Kṛṣṇas Zuneigung gewinnen kann. Da Kṛṣṇa Gott ist, benötigt Er nichts; Er ist *ātmarāma*, in Sich Selbst vollkommen. Aber Er ist auch die Höchste Absolute Freude, und um Sich an Sich Selbst zu erfreuen, erweitert Er Sich durch Seine Freudenenergie in Millionen und Abermillionen von Lebewesen, die alle zu Seiner Freude bestimmt sind. In der spirituellen Welt genießen all diese spirituellen Funken ewiglich zusammen mit dem Höchsten, und ihre Existenz ist *sac-cit-ānanda*, ewig, voller Wissen und voller Glückseligkeit. Die Lebewesen in der materiellen Welt sind ebenfalls Teile dieser Freudenenergie, doch weil sie ihre Beziehung zu Kṛṣṇa vergessen haben, leben sie getrennt und unabhängig von Ihm und versuchen, die Schätze der materiellen Natur zu ihrem eigenen Genuß auszubeuten. Dieser Genuß ist jedoch

nur illusorisch, und nur wenn man mit Kṛṣṇa durch eine liebevolle Beziehung verbunden ist, erfährt man die ewige Freude, die durch einen einfachen Vorgang sofort wiedererweckt werden kann, — alles was man tut, sollte zur Freude des Herrn getan werden.

Dieses transzendente Kochbuch soll Ihnen helfen, eine der wichtigsten täglichen Tätigkeiten in einen Quell spiritueller Glückseligkeit zu verwandeln. Der einzige Sinn dieses Buches besteht darin, Sie voll und ganz im Dienste Kṛṣṇas zu beschäftigen, und wenn Sie dazu bereit sind, ist es sicher, daß auch Sie sehr bald grenzenlose Freude erfahren werden. Wenn Sie nicht alle Regeln und Vorschriften befolgen können, so beachten Sie diese bitte, soweit es Ihnen möglich ist. Zumindest kann jeder rein vegetarische Speisen mit Sorgfalt und Sauberkeit zubereiten und diese dann mit Liebe und Hingabe opfern. Auch wenn Sie solche Speisen nur durch das Wiederholen der heiligen Namen — Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare — opfern, genügt dies, um Ihnen den höchsten Segen zu erteilen. Das wichtigste ist, daß Sie einfach einen Anfang machen. Bringen Sie Kṛṣṇa mit Liebe und Hingabe etwas Schönes dar, und sehen Sie selbst, was geschieht. Das ist das Wunder des *prasādam*!

Die Yoga-Diät

Śrī Kṛṣṇa sagt in der *Bhagavad-gītā*, daß jemand, der zu viel oder zuwenig esse, kein *yogī* sein könne. Wer jedoch wirklich *yoga* praktiziert, betrachtet den Körper als ein wertvolles Boot, das gut erhalten werden muß, damit man den Ozean des materiellen Daseins überqueren kann, der voll von Geburt, Alter, Krankheit und Tod ist. Daher besteht das Ziel der *yoga*-Diät darin, den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen, ohne den Launen unserer wechselhaften Sinne nachzugeben. Wenn man sich streng an die gegebenen Regulierungen hält, ändert sich die Menge der täglichen Nahrung nie. Dies ist für einen *brahmacārī*, einen Schüler, der in sexueller Enthaltbarkeit lebt, sehr wichtig, denn wenn die Zunge zum Sinnesgenuß gereizt wird, folgen ihr alle anderen Sinne. Wir verlangen von Ihnen nicht, nach dieser Regel zu leben, sondern wollen diese in diesem Zusammenhang nur für diejenigen erwähnen, die sich dafür interessieren. Das Festmahl, das jeden Sonntag in den Hare Kṛṣṇa Tempeln zubereitet wird, bietet jedem die Gelegenheit, am Reichtum Kṛṣṇas teilzuhaben. Doch auch hier gilt das Prinzip des regulierten Essens; das Festmenu, das wir nachstehend zusammengestellt ha-

ben, ist wegen seiner Echtheit ausgewählt worden, denn alle aufgeführten Zubereitungen sind Lieblingsspeisen unseres geistigen Meisters, Seiner Göttlichen Gnade
A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda.

Morgen-*prasādam*: rohe Kichererbsen, Ingwer, Früchte, Griesbrei und Milch

Mittag-*prasādam*: Dahl, Reis, Chapatis und Gemüse mit Curry

Abend-*prasādam*: Milch

Das Sonntagsfestmahl besteht aus: Reis und Erbsen, nassem Blumenkohl mit Kartoffeln, Puris, Samosas, Halavah, Sweetreis, Sweetballs, Ananaschutney (süß und heiß), Rhabarberchutney (salzig und heiß) und Dahl

Kīrtanānanda Swami

Einleitung

Prasādam bedeutet Speise für den Körper, Speise für die Seele und Speise für Gott. Genauer gesagt ist *prasādam* Speise, die durch besondere Auswahl und Zubereitung geheiligt und in Liebe und Hingabe Kṛṣṇa, Gott, geopfert worden ist.

Für Gott kochen? Wie absurd dieser Gedanke für die Intellektuellen unseres modernen Zeitalters klingt. Wie vermenschlicht! Sogar die meisten Transzendentalisten werden bei der Vorstellung, für Gott zu kochen, nur mitleidig lächeln können. Aber warum nicht? Wir kochen für jeden nur denkbaren unsinnigen Zweck. Warum stattdessen nicht für den Herrn kochen? Warum sollte diese wichtige und zentrale Tätigkeit nicht auch dem Höchsten gewidmet werden können? Warum sollte man nicht transzendental kochen können?

Wir sind keinesfalls so naiv zu glauben, Gott brauche unsere Speise; doch wir wissen, daß wir Gott brauchen, damit die Arbeit unserer Hände gesegnet wird und wir somit unser täglich Brot erhalten. Gott sorgt für uns, indem Er die Speisen, die wir für Ihn zubereiten und Ihm opfern, annimmt und ißt und sie uns dann in Form von *prasādam* zurückgibt.

In der *Bhagavad-gītā* sagt Kṛṣṇa: „Wenn jemand Mir mit Liebe und Hingabe ein Blatt, eine Blume, eine Frucht

oder ein wenig Wasser opfert, werde Ich es annehmen. O Sohn Kuntī, alles was du tust, alles, was du ißt, alles, was du opferst und fortgibst, sowie alle Bußen die du dir auferlegst, sollten Mir als Opfer dargebracht werden.“ (Bg. 9.26–27) Natürlich ist Gott nicht auf unsere Speisen angewiesen, denn Er ist der Höchste, der Absolute. Er birgt alle Füllen in Sich – Reichtum, Ruhm, Schönheit, Macht, Wissen und Entsagtheit. Niemals mangelt es Ihm an irgendetwas, aber dennoch bittet Er Seine Geweihten um die einfachsten Dinge. Die Erklärung hierfür ist Hingabe. Wenn Ihm ein reiner Gottgeweihter in vollkommener Hingabe ein Blatt, eine Blume, eine Frucht und ein wenig Wasser darbringt, nimmt der Höchste Persönliche Gott diese Dinge an und ißt sie, weil sie Ihm mit Liebe und Hingabe geopfert werden. Es ist nicht so, daß es dem Herrn an etwas mangelt; Er ist vielmehr ganz und gar in Sich Selbst vollkommen. Im Grunde ist Er Selbst alles. Alles, was wir Ihm also darbringen – seien es Getreide, Früchte oder Gemüse –, gehört Ihm bereits; nichts ist oder war jemals unser Eigentum. Nur aus Seiner grundlosen Barmherzigkeit ist Er so gütig, jedes auch noch so kleine Opfer, das Ihm der Gottgeweihte in Hingabe darbringt, anzunehmen und zu essen. Der Herr ist nicht hungrig auf unsere Speisen, sondern auf unsere Herzen; Er hat kein Verlangen nach Materie, sondern nach unserem Bewußtsein, unserer Lie-

be, unserer Hingabe.

Aus eben diesem Grunde ist *prasādam* Seine Barmherzigkeit. Beim Einkaufen, bei der Zubereitung und beim Essen gibt Er uns die Gelegenheit, über Ihn bewußt und in Seinem transzendentalen liebevollen Dienst beschäftigt zu sein. Deshalb wird der *bhakti*, der Hingabe, eine solch große Bedeutung beigemessen, denn diese *bhakti* ist es, die den Höchsten Herrn „transzendental hungrig“ macht. Auch das opulenteste Bankett, vom renommiertesten Küchenchef gekocht, ist für einen Menschen uninteressant, der nicht hungrig ist. Ob Kṛṣṇa unsere Opferrung akzeptiert, hängt also davon ab, ob Er „hungrig“ ist, und nur durch unsere Liebe und Hingabe kann Er „hungrig“ werden. Seine Göttliche Gnade A. C. Bhaktivedanta Swami schreibt: Der Gottgeweihte ist so demütig und dem Höchsten Persönlichen Gott so ergeben, daß er sich alle nur erdenkliche Mühe gibt, wenn er etwas für den Herrn zubereitet. Auch erwartet der Gottgeweihte keine Gegenleistung für seinen Dienst – es findet vielmehr ein Austausch von Liebe statt. Der Höchste Herr nimmt diese Liebe an – und ißt dann. Deshalb ist hingebungsvolles Dienen der einzige Weg, Ihm irgendetwas darzubringen, Ihn zu verstehen, zu Ihm eine vertraute Beziehung zu entwickeln und schließlich in Sein höchstes Reich zurückzukehren.

Hingebungsvolles Dienen beginnt mit dem Canten der

heiligen Namen des Herrn — Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. Das Chanten ist der erste Schritt im hingebungsvollen Dienen; der nächste besteht darin, für den Herrn Essen zuzubereiten und es Ihm darzubringen. Es gibt mehrere Gründe für diese Opferungen: Zunächst einmal sagt Kṛṣṇa in der *Bhagavad-gītā*: „Die Gottgeweihten werden von allen Sünden befreit, denn sie nehmen nur Speisen zu sich, die zuvor als Opfer dargebracht wurden. Andere, die Nahrung zu ihrem eigenen Genuß zubereiten, essen wahrlich nur Sünde. Alle lebendigen Körper erhalten sich durch Getreide, das nur wachsen kann, wenn Regen fällt. Regen wird durch Opferdarbringungen hervorgerufen, und Opfer werden aus der Arbeit des Menschen geboren.“ (Bg. 13–14) Der Herr gibt uns klar zu verstehen, daß alles Ihm allein gehört und von Ihm allein kommt. Doch obgleich Ihm alles gehört, gestattet Er uns, von Seinem Eigentum zu nehmen, wenn wir das Genommene zuerst als Opfer darbringen und daraufhin die Reste des Opfers verzehren. Jedoch haben wir nicht das Recht, alles zu nehmen, was uns gefällt, sondern nur das, was Er uns zur Verfügung stellt. Nach den Aussagen der *Gītā* und der *Veden*, besteht das uns Zugebilligte aus dem, was der Herr Selbst als Opfer wünscht, wie z. B. ein Blatt eine Frucht usw. Er bittet uns niemals, Ihm Fleisch, Fisch oder Eier dar-

zubringen — im Gegenteil, Tiere zu schlachten ist so streng verboten, daß man sich des Mordes schuldig macht und die gleiche Strafe wie ein Mörder erleiden muß, wenn man auch nur indirekt mit dem Schlachten von Tieren zu tun hat. (*Śrīmad-Bhāgavatam* 1.7.37) Deshalb sollten wir Śrī Kṛṣṇa kein Fleisch opfern, und wenn wir dies dennoch tun, machen wir uns eines großen Vergehens schuldig.

Wenn ich einem Freund etwas zu essen zubereite und weiß, daß er keinen Spinat mag, werde ich natürlich keinen Spinat kochen. Ich werde vielmehr alles versuchen, nur seine Lieblingsspeisen zu kochen — das ist wahre Freundschaft. Wenn man sich nicht um Kṛṣṇas Wünsche kümmert, wie kann man dann den Anspruch erheben, der Freund des Herrn zu sein? Wenn wir für Kṛṣṇa gut kochen wollen, müssen wir unsere Wünsche mit Seinen Wünschen in Einklang bringen — das gibt uns der obenangeführte Vers deutlich zu verstehen.

Es gibt noch einen weiteren Grund, warum wir Kṛṣṇa unser Essen opfern sollten, wenn wir spirituellen Fortschritt machen wollen. Sollten wir diese Anweisung nicht befolgen, sind wir nicht nur Diebe, sondern werden auch durch die Reaktionen auf unser sündiges Tun weiter an das Rad des *saṁsāras* gebunden, das Rad der sich ständig wiederholenden Geburten und Tode. Daß auf jede Aktion eine Reaktion folgt, gilt nicht nur in der

Chemie oder Physik, sondern auch in bezug auf unsere Lebens- bzw. Handlungsweise. Tötet jemand ein anderes Lebewesen, so erwartet ihn das gleiche Schicksal, und auch wenn er sich auf Kosten eines anderen Lebewesens ernährt, wird sein Leben irgendwann einmal dafür zurückverlangt werden. So lautet das Gesetz der Natur, und dies gilt sowohl für die Tierschächter als auch für jene, die sich von Pflanzen ernähren. Leben ist Leben, und wer ein anderes Wesen tötet, wird dafür getötet werden. „Und wie steht es dann mit *prasādam*“, werden einige fragen, „müssen wir da nicht auch Pflanzen töten?“ Das ist durchaus richtig, doch der Unterschied zu gewöhnlichem Essen besteht darin, daß Kṛṣṇa sagt, wir mögen Ihm Blätter, Blumen oder Früchte als Opfer darbringen, und indem Er dieses Opfer akzeptiert, nimmt Er alle sündhaften Reaktionen fort und läßt die gereinigten Reste als *prasādam*, frei von jeglichen Reaktionen, für unseren Verbrauch zurück. Doch diejenigen, die nicht zu Kṛṣṇa geopfertes Essen zu sich nehmen oder Nahrung verzehren, die Kṛṣṇa nicht annimmt, müssen alle Reaktionen auf sich nehmen. Deshalb sagt der Herr: „Die Gottgeweihten werden von allen Sünden befreit, denn sie essen nur Speisen, die zuvor geopfert wurden. Andere, die Nahrung zu ihrem eigenen Sinnesgenuß zubereiten, essen nur Sünde.“

Da es dem Gottgeweihten in erster Linie darum geht,

Kṛṣṇa zu erfreuen, bemüht er sich selbstverständlich, bei der Zubereitung nur Nahrungsmittel von erstklassiger Qualität zu verwenden. Gemüse sollte frisch sein, Früchte groß und süß und Milch frisch und rein. In der heutigen Zeit erscheint es vielleicht etwas schwierig, all diese Bedingungen zu erfüllen – vor allem, wenn man nicht auf dem Land, sondern in der Großstadt lebt –, doch wir sollten unser Bestes versuchen. Das bedeutet Kṛṣṇa-bewußt zu handeln.

Verwenden Sie bitte niemals Konserven!

Nachdem wir die Zutaten ausgewählt haben, sollten wir uns um Sauberkeit bemühen. Weil wir unsere Energie für den Höchsten verwenden, sollten wir versuchen, so sauber wie möglich zu sein – nicht so sehr um unseretwillen, sondern um Seinetwillen. Waschen Sie sich daher gründlich Ihre Hände, wenn Sie in der Küche zu tun haben, und waschen Sie nach Möglichkeit auch die Nahrungsmittel, die Sie verwenden wollen, wie z. B. Gemüse, Früchte, Reis, Rosinen usw. Benutzen Sie nichts, was den Boden oder andere unsaubere Bereiche, wie den Abfall oder den Abfluß berührt hat, wenn Sie es nicht wieder säubern können. Verwenden Sie bei allen Zubereitungen nur frische Nahrungsmittel und keine Reste (diese sollten nicht einmal in der Küche stehen, sondern an einem besonderen Ort im Speiseraum aufbewahrt werden). Denken Sie bitte daran, daß wir für den Höchsten

Herrn kochen, und alles, was einmal geopfert worden ist, sollte nicht ein zweites Mal geopfert werden. Auch sollten wir keinen Knoblauch, keine Zwiebeln, keine Pilze und keinen Essig verwenden oder Milch mit Wasser oder Salz vermischen.

Schließlich, und dies ist vielleicht das Schwierigste für westliche Köche, schmecken Sie die Speise während des Kochens nicht ab — nicht einmal, um zu sehen, ob sie richtig gewürzt ist. Ich weiß, daß dies nicht leicht ist, aber es hat seinen guten Grund: wir kochen für Kṛṣṇa, und Er sollte der erste sein, der Sich an den Speisen erfreut.

Wenn die Gerichte für Kṛṣṇa schließlich zubereitet worden sind, geben wir sie dem Ursprung zurück, von dem alles ausgeht. Wenn wir uns daran erinnern, daß sich Sein „Hunger“ nach unserer Liebe richtet, wird die Opferung mit Sicherheit erfolgreich sein. Geben Sie also eine großzügige Portion jedes Gerichtes auf einen Teller oder in eine Metallschale, und stellen Sie alles zusammen mit einem Glas frischem Wasser vor die transzendente Bildgestalt oder das Bild Kṛṣṇas. Bitten sie Kṛṣṇa nun, Ihre Opferdarbringung anzunehmen. Die Gottgeweihten wissen, daß Kṛṣṇa das Opfer durch die Barmherzigkeit des geistigen Meisters und Śrī Caitanyas, der goldenen Erscheinung Kṛṣṇas, annimmt und bringen dem Herrn deshalb ihre Speisen mit folgenden Gebeten dar:

*nama om viṣṇu-padāya kṛṣṇa-preṣṭhāya bhūtale
śrīmate bhaktivedānta-svāmīn iti nāmine*

*nāmaste saravatī devam gaura-vani-pracārīne
nirviṣeṣa-śūnyavādī-pascātya-deśa-tarine*

„Ich bringe meine respektvollen Ehrerbietungen Seiner Göttlichen Gnade A. C. Bhaktivedanta Swami dar, der Śrī Kṛṣṇa sehr lieb ist, da er bedingungslos Zuflucht bei Seinen Lotusfüßen gesucht hat.

O geistiger Meister, Diener Sarasvatī Gosvāmīs, wir bringen Dir unsere respektvollen Ehrerbietungen dar. In Deiner Güte predigst Du die Botschaft Śrī Caitanyadevas und befreist somit die westlichen Länder, die mit der Lehre von der Unpersönlichkeit und der Lehre vom „Nichts“ angefüllt sind“.

*namo mahā-vadānyāya kṛṣṇa-premā-pradāya te
kṛṣṇāya kṛṣṇa-caitanya-nāmne gaura-tviṣe namaḥ*

„Ich bringe dem Höchsten Herrn Śrī Kṛṣṇa Caitanya meine respektvollen Ehrerbietungen dar. Er ist großmütiger als jede andere Inkarnation, denn Er verschenkt frei, was niemand zuvor jemals gab — reine Liebe zu Kṛṣṇa.“

*namo brahmanya devaya go brahmana hitaya ca
jagad hitaya krsnaya govindaya namo namah*

„Ich bringe der Höchsten Absoluten Wahrheit, Kṛṣṇa, dem wohlmeinenden Freund der Kühe, der *brāhmaṇas* und aller Lebewesen, meine respektvollen Ehrerbietungen dar. Ich erweise Govinda, dem Freudenquell aller Sinne, meine wiederholten Ehrerbietungen.“

Nachdem Sie Kṛṣṇa die Speisen geopfert haben, sollten Sie das *prasādam* an alle Anwesenden verteilen. Śrīla Bhaktivinoda Ṭhākura, ein großer geistiger Meister, hat ein sehr schönes Gebet geschrieben, das Sie vor dem Essen sprechen können:

*sarira avidya-jala, jadendriya tahe kala jive phele visaya-
sagare ta'ra madhye jihva ati, lobhamaya sudurmati,
ta'ke jeta kathina samsare, krsnabada dayamaya, kariba-
re jihva jaya svprasada-anna dila bhai, sei annamarta
khao radha-krsna guna gao, prema daka caitanya-nitai*

„O Herr, der materielle Körper ist eine Masse von Unwissenheit, und die Sinne sind ein Netzwerk von Pfaden, die zum Tode führen. Irgendwie sind wir in den Ozean des materiellen Sinnesgenusses gefallen, und von allen Sinnen ist die Zunge am maßlosesten und zügellosesten. Es ist sehr schwer, in dieser Welt über die Zunge Herr zu

werden; doch Du, Kṛṣṇa, bist sehr gütig zu uns und hast uns so schönes *prasādam* gegeben, damit wir die Zunge beherrschen lernen. Wir wollen nun dieses *prasādam* zu unserer vollen Zufriedenheit zu uns nehmen, und Ihre Herrlichkeit Rādhā und Kṛṣṇa lobpreisen, und in Liebe erbitten wir den Beistand Śrī Caitanyas und Nityānanda Prabhus.“

Kīrtanānanda Swami

Die wichtigsten Zutaten

KAPITEL I

Die vedischen Schriften erklären, daß der Herr für alle Lebewesen eine reichliche Auswahl von Nahrungsmitteln bereitgestellt hat, und daß man sich nur das nehmen sollte, was einem vom Höchsten Herrn zugedacht worden ist – nicht mehr. Für die Menschen sind einfache Nahrungsmittel wie Getreide, Gemüse, Früchte und Milchprodukte be-

stimmt, und der Herr bittet uns, Ihm solche reine und nahrhafte Nahrung zu opfern. Es gibt Hunderttausende wohlschmeckende Gerichte, die man aus diesen Nahrungsmitteln zubereiten und danach Śrī Kṛṣṇa opfern kann. Unten führen wir einige der Zutaten auf, die am häufigsten bei der Zubereitung von Kṛṣṇa-*prasādam* verwendet werden:

Weizenmehl (möglichst ungebleicht)

Weizenschrotmehl

Mungbohnen*

Kichererbsenmehl, auch Besan- oder Gram-Mehl genannt*

ganze Kichererbsen*
gelbe Spliterbsen

geschälter und gereinigter Urad-Dahl*

geschälter und gereinigter Mung-Dahl*

Weizengries

Milchpulver

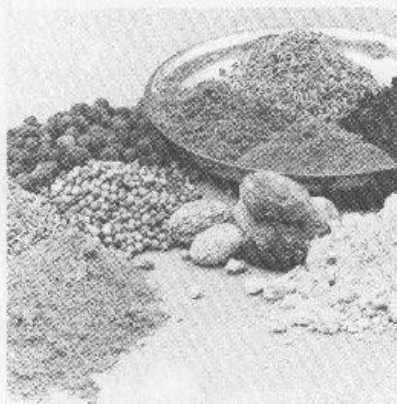
Mandeln, geschält

Erdnüsse, geschält

weißes Reismehl

Die meisten dieser Zutaten sind in jedem Lebensmittelgeschäft erhältlich. Die mit einem Stern (*) gekennzeichneten Nahrungsmittel findet man eher in chinesischen oder indischen Spezialitätengeschäften.





Gewürze

Gewürze bestimmen den Geschmack einer Speise und sind daher Kostbarkeiten in einer Küche, in der für Kṛṣṇa gekocht wird. Man würzt Speisen auf drei Arten:

Massala wird hergestellt, indem man Ghee (Butterreinfett) in einer Pfanne zerläßt, die Gewürze hinzufügt und das Ganze solange brät, bis die Gewürze zu duften beginnen. Dann gibt man das Gemüse hinzu. Die meisten Gemüsezubereitungen werden in Massala gekocht.

Chaunch erhält man, indem man in einem kleinen Topf ein wenig Ghee erhitzt, Cuminsamen hinzugibt und die

Mischung brät, bis sie zu duften beginnt. Dann gießt man die Chaunch zu dem bereits fertig gekochten Gericht wie z. B. Dahl oder Chutney.

Die dritte Möglichkeit besteht darin, eine Speise mit ungekochten Gewürzen schmackhaft zu machen. Dies wird besonders bei pikanten Speisen wie Samosas oder Kachoris gemacht, denn diese werden in Ghee frittiert. Bei dieser Methode bleibt der frische Geschmack länger erhalten als bei der Verwendung gekochter Gewürze. Ein Gewürz mehr oder weniger kann den Geschmack bereits entscheidend verändern. Ganze oder zerkleinerte Chillies (Chillischoten) oder gemahlener Cayennepfeffer haben keinen eigenen Geschmack; sie erzeugen lediglich Hitze im Körper.

Wenn Sie einige bestimmte Gerichte mehrmals zubereitet haben, werden Sie mit den Gewürzen gewiß vertraut sein, so daß Sie Ihre eigene Massala oder Chaunch herstellen können.

Heiße und stark gewürzte Speisen sollte man nicht mit ungewürzten Zubereitungen vermischen. Niemals sollte man Salz zu Butter oder Milch geben; bei Yoghurt kann man es jedoch gelegentlich benutzen. Einige Gewürze sind süß und andere scharf. Bei der Zubereitung von *prasādam* tut man gut daran, sich an die von der *guru-paramparā* (der Nachfolge der geistigen Meister) überliefer-

ten Rezepte zu halten und von eigenen Experimenten weitgehend abzusehen.

Die Gewürze, die hier erwähnt werden, haben neben der geschmacksgebenden noch eine andere Funktion. Sie erfüllen bei der Erhaltung der Gesundheit ganz bestimmte Aufgaben. Turmerik (Kurkuma) zum Beispiel ist ein Blutreiniger; Chillipeffer fördert die Verdauung; Ingwer wirkt positiv auf die Eingeweide usw. Wenn möglich, sollte man die Gewürze ungemahlen kaufen und sie zuhause in kleinen Mengen zermahlen, denn der Geschmack von frischgemahlene Gewürzen ist unvergleichlich.

Einige der gebräuchlichsten Gewürze bei der Zubereitung von *prasādam* sind: gemahlener schwarzer Pfeffer; ganze Cumin-Samen; ganze Kardamomschoten; Cayenepfeffer; zerkleinerte Chillies; gemahlener Zimt; ganze Zimtstäbchen; gemahlene Nelken; ganze Nelken; gemahlener Koriander; frischer Ingwer; gemahlener Ingwer; gemahlene Muskatnüsse; ganze Pfefferkörner; Senfkörner; Rosenwasser; ganze Sesamsamen und gemahlener Turmerik.

Die meisten dieser Gewürze sind in Lebensmittel- oder Gewürzgeschäften erhältlich, und nur einige wenige wird man nur in indischen Spezialitätenläden bekommen.

Besonders zubereitete Zutaten

Es gibt einige grundlegende Zutaten, die immer wieder verwendet werden, wenn man Speisen zur Freude Kṛṣṇas zubereitet. Yoghurt, Quark, Käse und sogar eine solch seltene und kostbare Zutat wie Ghee kann man nach den hier angegebenen Methoden leicht und ohne großen Aufwand selbst herstellen. Im allgemeinen sollte man keinerlei Molkereiprodukte verwenden wie Käse, Buttermilch oder saure Sahne, weil bei vielen solcher Erzeugnisse die Gefahr besteht, daß ein nicht-vegetarischer Stabilisator wie Lab (eine äußerst unreine Substanz) darin enthalten ist. Auch wenn auf der Aufschrift kein Lab aufgeführt ist, sollte man, um sicherzugehen, die jeweilige Molkerei anrufen und sich genau nach dem Herstellungsverfahren erkundigen. Es ist jedoch nicht schwierig, Quark, Yoghurt und andere Zutaten dieser Art selbst und weitaus besser als jede Molkerei herzustellen.

Bohnensprößlinge

1 Tasse Mung-Bohnen

Lassen Sie die Mung-Bohnen in einer ausreichenden Menge frischen Wassers einweichen, so daß sie aufgehen können. Die eingeweichten Bohnen in ein großes 4 l Glas schütten und Löcher in den Deckel stechen (not-

falls können Sie auch ein großes Honig- oder Apfelmusglas nehmen). Dann das Glas mit lauwarmem Wasser auffüllen, mit dem durchlöcherten Deckel verschließen, und gleich darauf das Wasser wieder durch die Löcher im Deckel auslaufen lassen. Stellen Sie das Glas umgekehrt, mit dem Deckel nach unten, an einen warmen dunklen Ort, so daß die Bohnen keimen können. Die Bohnen müssen etwa alle 4 Stunden auf diese Weise be- und entwässert und jedesmal wieder an den warmen dunklen Platz zurückgestellt werden. Wenn Sie die Bohnen den ganzen Tag so behandelt haben, können die Bohnen über Nacht ruhig ohne Bewässerung stehen bleiben. In zwei oder drei Tagen sind die Bohnensproßlinge voll ausgekeimt, so wie sie auch im Geschäft zu kaufen sind. Sie sind jedoch viel würziger und billiger und können in einem Plastikbeutel eine Woche lang im Kühlscharank aufbewahrt werden, ohne an Frische zu verlieren.

Kokosmilch

1 Tasse Milch

1/2 Kokosnuß oder eine 1/3 Tasse Kokosnußraspel

Geben Sie in eine Tasse Milch eine halbe frischgeraspelte Kokosnuß oder eine Dritteltasse Tüten-Kokosraspeln. Erhitzen Sie das ganze bis zum Kochen und lassen

Sie es 20 Minuten lang auf kleiner Flamme weiterkochen. Die Milch durch ein Käse- oder Gazetuch gießen, um das Kokosmark zu entfernen.

Hüttenkäse (Panir)

1/2 l Milch

1/2 Tasse Yoghurt

Erhitzen Sie 1/2 l Milch bis diese kocht, und fügen Sie dann 1/2 Tasse Yoghurt hinzu, der bereits 1–2 Tage zuvor hergestellt wurde. Bringen Sie die Flüssigkeit zum Kochen. Wenn sich feste Klumpen gebildet haben, lassen Sie die Milch durch ein feines Käsetuch laufen. Pressen Sie die Molke aus, indem Sie ein schweres Gewicht auf den „Tuchsack“ mit dem Panir stellen.

Sahnekäse

FrISChe Sahne bei Raumtemperatur säuern lassen (etwa zwei Tage). Die saure Sahne in ein Käsetuch gießen und die Flüssigkeit heraustropfen lassen. Nehmen Sie den festen Sahnekäse aus dem Tuch.

Buttermilch

3 1/2 Tassen frische Voll- oder Magermilch

1/2 Tasse Buttermilch

Die Voll- und Buttermilch in einem Krug oder einer Milchflasche zusammengießen. Den Krug oder die Flasche bedecken oder verschließen und über Nacht etwa 10–12 Stunden an einen warmen Ort stellen, wie zum Beispiel in die Nähe einer Heizung oder in den etwas vorgewärmten Ofen. Die Temperatur sollte etwa 30° C betragen. Wenn Milch verdickt ist, gut verrühren und gekühlt opfern.

Quarkkäse

2 l Vollmilch

2 Zitronen

1 großes quadratisches Käse- oder Gazetuch (40 cm x 40 cm)

Bringen Sie die Milch zum Kochen (bitte Vorsicht, Milch brennt sehr schnell an). Inzwischen Zitrone auspressen und den Saft durch ein Sieb laufen lassen. Wenn die Milch schließlich kocht, Zitronensaft hinzugeben, so daß sie gerinnt. Die Milch vom Feuer nehmen und warten, bis sie abgekühlt ist. Bringen Sie die Milch erneut

zum Kochen, um die Molke besser vom Quark zu trennen. Ein Küchensieb mit dem Käsetuch auslegen und die Molke samt dem Geronnenen hindurchgießen. Nachdem Sie das Ganze einige Minuten haben abtropfen lassen, können Sie das Tuch mit dem Quarkkäse zusammenbinden und zum weiteren Abtropfen über eine Schüssel hängen. Verschiedene Quarkkäsezubereitungen erfordern unterschiedlich lange Tropfzeiten.

Quarkkäse bildet die Grundlage für viele Zubereitungen; er ist unvergleichlich.

Ghee (Butterreinfett)

3 Pfd. frische Sahnebutter

Ghee wird zum Fritieren und Kochen benutzt. Es ist das beste Fett zum Kochen, hat das denkbar beste Aroma und ist daher unersetzlich.

Erhitzen Sie die Butter in einem schweren Topf. Am einfachsten ist es, wenn die geschmolzene Butter den Topf zur Hälfte bis zu drei Vierteln füllt. Lassen Sie die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, bis sich Schaum zu bilden beginnt. Nehmen Sie einen Sieblöffel und eine Schüssel, und schöpfen Sie den Schaum in die Schüssel. Stellen Sie die Flamme etwas niedriger; allmählich klärt sich die Butter und die festen Bestandteile (Unreinheiten) steigen nach oben. Geben Sie acht, daß das Ghee

nicht anbrennt. Schöpfen Sie den Schaum weiter alle 5–10 Minuten ab, bis das Ghee bernsteinfarben wird, und keine festen Bestandteile mehr nach oben steigen. Zubereitungszeit etwa 1–2 Stunden. Die wenigen Unreinheiten, die sich am Boden absetzen, kann man heraussieben, indem man das Ghee durch ein Gazetuch in einen Topf oder eine Schüssel gießt. Ghee kann (auch ungekühlt) unbegrenzt lange aufbewahrt werden. Die festen Bestandteile lassen sich für Brote, gedämpfte Gemüse, Biskuits und Griesbrei verwenden.

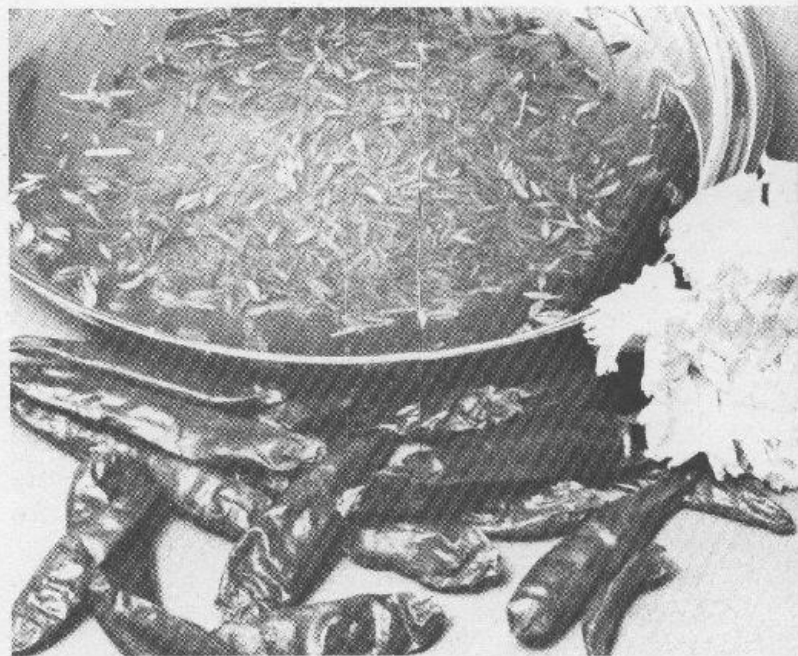
Grammassala

- 1 Eßl. Ghee
- 1 Eßl. gemahlene Nelken
- 2 Eßl. Zimt
- 1 Eßl. gemahlener Koriander
- 1 Eßl. gemahlener Ingwer
- 1 Eßl. gemahlene Muskatnuß
- 2 Eßl. gemahlener Cumin

Alle Gewürze werden gründlich vermischt. Es gibt viele verschiedene Arten Grammassala. Die indischen Gewürze kann man in Spezialitätengeschäften bekommen. Wenn Sie mit den verschiedenen Gewürzen vertraut sind, können Sie Ihr eigenes Massala zubereiten.

Einfaches Massala

Ghee in einem Eßlöffel erhitzen und einen Teelöffel ganze Cuminsamen hinzufügen. Lassen Sie die Cuminsamen zusammen mit einem Teelöffel zerkleinerter Chillies bräunen. Wenn das Massala braun geworden ist, ist es fertig.



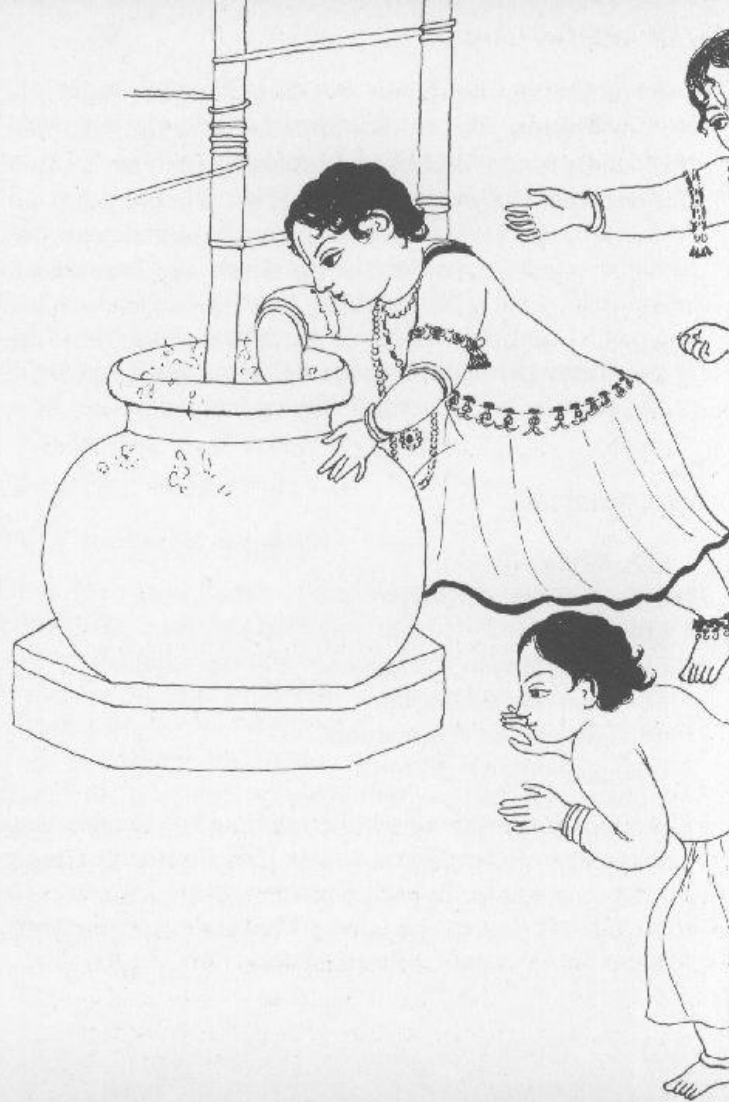
Khoya

Lassen Sie Milch bei hoher Temperatur kochen, und rühren Sie ständig, während die Milch dick wird. Die abgekühlte Masse nennt man Khoya, das bei der Zubereitung von Gebäck und Süßigkeiten verwendet wird. 1 l Milch ergibt etwa 80 g Khoya. Das Kochen und Rühren nimmt viel Zeit und Geduld in Anspruch.

Sauermilchhüttenkäse

1 l saure Dickmilch (Vollmilch)

Die Milch in einem Topf mit heißem Wasser erwärmen, bis sie lauwarm geworden ist. Sie sollte gerinnen und dick werden. Die Milch anschließend an einen warmen Ort (z. B. an die Heizung) stellen, damit sich das Geronnene sammelt. Der Käse wird dann in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gegossen, so daß die Molke abtropfen kann. Wenn die Milch sehr sauer war, spülen Sie den Käse mit kaltem Wasser und lassen Sie dann das Wasser abtropfen. Die Masse aufhängen, bis alle Molke herausgelaufen ist. Gegebenenfalls etwas Sahne oder saure Milch hinzufügen, damit der Hüttenkäse flüssiger wird.



Tamarindenwasser

1 walnußgroßer Tamarindenklumpen

1 Tasse heißes Wasser

je nach Wunsch Zucker oder Melasse für süßes oder saures Getränk

Die Tamarinde in heißem Wasser einweichen lassen. Wenn das Wasser abgekühlt ist, die Tamarinde auspressen und die Flüssigkeit in eine Tasse ablaufen lassen. Der Säuregehalt entspricht dem des Saftes von zwei Zitronen. Wenn Sie den sauren Geschmack noch verstärken wollen, erhöhen Sie die Tamarindenmenge. Tamarinde ist in jedem indischen Spezialitätengeschäft erhältlich.

Yoghurt

5 l frische Vollmilch

1/2 l fertiger Yoghurt

Die Milch unter gelegentlichem Umrühren zum Kochen bringen. Möchten Sie süßen Yoghurt, so geben Sie nach Belieben Zucker in die Milch (etwa 8–10 Eßl. pro Liter). Nachdem die Milch dreimal aufgekocht ist, vom Feuer nehmen und in ein mit kaltem Wasser gefülltes Spülbecken stellen. Wenn die Temperatur auf ein wenig mehr als Körpertemperatur herabgesunken ist, den Yoghurt hinzugeben und gut verquirlen, bis sich Schaum bildet. Hüllen Sie den Topf in eine Decke ein und stellen Sie ihn für mindestens 12 Stunden an einen warmen Ort – am besten in den leicht vorgewärmten Backofen. Yoghurt ist bei vielen *prasādam*-Rezepten erforderlich.



Reis

KAPITEL II

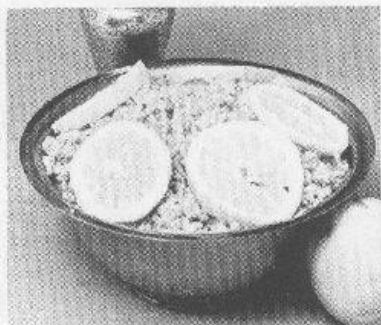
Die *Upaniṣaden* geben die Anweisung, daß man sehr einfach und rein leben sollte, um ein Leben in Frieden und Glück führen zu können und Fortschritte in der Selbstverwirklichung zu machen. Wir sollten wissen, daß Kṛṣṇa uns mit allen Dingen versorgen wird, die zur Befriedigung der Lebensbedürfnisse erforderlich sind, denn wir sind Seine ewigen Bestandteile. Deshalb sollte man sich mit den einfachen Nahrungsmitteln zufriedengeben, die Kṛṣṇa der menschlichen Gesellschaft zur Verfügung gestellt hat, und sich nicht mehr nehmen, als notwendig ist. Weil der Gottgeweihte weiß, daß in Wirklichkeit alles Kṛṣṇa gehört, opfert er zuerst Ihm all seine Speisen und nimmt dann die Reste der Opferung voller Freude als Kṛṣṇas Barmherzigkeit (*prasadām*) zu sich. Speisen brauchen nicht sehr opulent zu sein, um von Kṛṣṇa akzeptiert zu werden; wichtig ist nur, daß man sie dem Herrn mit Liebe und Hingabe opfert.

Im „Kṛṣṇa-Buch“ erzählt Śrīla Prabhupāda die Geschichte eines armen Gottgeweihten, der dem Herrn nicht mehr opfern konnte, als ein paar Reiskörner. Doch weil er dieses bescheidene Opfer mit Hingabe darbrachte, war der Herr so zufrieden, daß er die winzige Hütte Seines Geweihten in einen prachtvollen Palast verwandelte und ihm unbegrenzt viel Reichtum schenkte. Śrīla Prabhupāda sagt dazu: „Der Herr braucht die Dinge eigentlich

nicht, die Ihm Sein Geweihter darbringt. Er ist in Sich Selbst vollkommen. Wenn der Gottgeweihte dem Herrn etwas opfert, gewinnt er millionenfach. Der Herr akzeptiert sogar einfachen gedämpften Reis, wenn dieser mit Liebe und Hingabe dargebracht wird.

Reis zu kochen, ist eigentlich sehr einfach; doch wenn man ihn für Kṛṣṇa zubereitet, muß man sich ein wenig darin üben. Der Reis sollte weder breiig noch hart sein. Man sollte ihn mehrere Male spülen und waschen, bis das Wasser sauber wird. Der Topf sollte tief sein, und der Deckel dicht abschließen. Für einfachen Reis nehmen Sie eineinhalb Teile Wasser auf einen Teil Reis, bringen das Ganze zum Kochen, stellen dann die Flamme niedriger und lassen den Reis 10–20 Minuten auf kleiner Flamme weitersieden. Kurz bevor Sie den Reis vom Feuer nehmen, lockern Sie ihn vorsichtig mit einer Gabel auf. Man kann einfachen gedämpften Reis verfeinern, indem man in den letzten 10 Minuten ein paar Erbsen hinzufügt. Natürlich kann man einfachen gedämpften Reis auch mit Curry opfern. Reis läßt sich auch sehr gut mit Gemüse, Nüssen, Quark oder Käse kombinieren. Am wichtigsten ist jedoch nicht die Art der Zubereitung, sondern der ernsthafte Wunsch des Gottgeweihten, Śrī Kṛṣṇa den Herrn, zu erfreuen.





Limonenreis

Copracana

2 Tassen extra langkörniger
Patna-Reis

1 l dicke Kokosnußmilch
10 ganze Kardamomsamen
10 ganze Nelken
2 Zimtstäbchen
1/2 Tasse Butter
1/2 Teel. Turmerik
1/2 Teel. Asafoetida

Die Gewürze für wenige Minuten in Ghee rösten. Dann den Reis etwa 5 Minuten in dieser Mischung fritieren. Gießen Sie kochende Kokosnußmilch hinzu bis auf eine Höhe von etwa 5 cm über dem Reis. Bedecken Sie den

Reis und lassen Sie ihn auf kleiner Flamme leicht weiterkochen. Rühren Sie das Gericht nicht um, sondern wenden Sie es vorsichtig zweimal während des Kochens.

Zitronenreis

2 Tassen Reis
1/4 Tasse Butter
1/2 Teel. Cuminsamen
1/2 Teel. Koriandersamen
1 Teel. Turmerik
1/2 Teel. Salz
3 Tassen Wasser
2 Zitronen

Reis, Cuminsamen, Koriandersamen, Turmerik und Salz in Butter braten. Wasser hinzugießen. Schütten Sie nach etwa 20 Minuten den Saft der beiden Zitronen hinzu.

Limonenreis

1 1/2 Tassen Kichererbsen
2 Tassen Reis
1 Eßl. Turmerik
1 frische Limone
1/4 Tasse Ghee

- 1/2 Tasse frischen Limonensaft
- 1/2 Teel. Salz
- 1 Teel. gemahlener Ingwer
- 1/2 Teel. Cayennepfeffer

Kochen Sie den Reis wie gewöhnlich mit 1/2 Teel. Salz. Vorher 1 Tasse Kichererbsen einweichen und abtropfen lassen und mit 1/4 Tasse Ghee knusprig rösten. Dann den Turmerik hinzugeben. Nun die Kichererbsen, den Limonensaft und die übrigen Gewürze unter den gar gekochten Reis mischen. Mit Limonenscheiben garnieren.

Kartoffelreis

- 1 Tasse Reis
- 1 Tasse gewürfelte Kartoffeln
- 1/4 Tasse Butter
- 1/2 Teel. Cuminsamen
- 1/2 Teel. Koriandersamen
- 1 Teel. Turmerik
- 1/2 Teel. Salz
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 1 1/2 Tassen Wasser
- 1/2 Zitrone

Den Reis und die Kartoffelwürfel in der Butter und den

Gewürzen rösten. Das Ganze mit Wasser bedecken und gar kochen. Anschließend den Saft von 1/2 Zitrone hinzugeben.

Pulao

- 2 Tassen Reis
- 1/2 Pfd. frische grüne Erbsen
- 1 1/2 Tassen Butter
- 3 Tassen Wasser
- 1 Teel. Salz
- 1 Teel. Grammassala
- 1 Teel. gemahlene Cuminsamen
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 1 Messerspitze gemahlener Ingwer
- 1 Messerspitze schwarzer Pfeffer
- 1 Messerspitze Turmerik

1 Tasse Butter in einem Topf zerlassen und den Reis in der Butter schwenken. Die Erbsen und 1/2 Tasse Butter beiseitestellen.

Die anderen Zutaten zum Reis geben und den Reis gar kochen. Die Erbsen werden getrennt gekocht, in Butter geschwenkt und in den fertigen Reis gegeben.

Puschpana-Reis mit Käsebällchen

- 2 Tassen Reis
- 2 oder 3 Limonen
- 1 l frische Milch
- 1 Teel. Ghee zum Braten
- 1 Teel. Massala
- 3 Eßl. Butter
- 1 Teel. Turmerik
- 3 Tassen Wasser
- 1 1/2 Teel. Zimt
- 1 1/2 Teel. gemahlener Ingwer
- 1/2 Teel. gemahlene Muskatnuß
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise gemahlene Nelken
- 1/4 Tasse Zucker
- 1/4 Teel. Asafoetida
- ein wenig Maisstärke für die Hände

Käsebällchen:

Quarkkäse zubereiten (siehe Rezept Seite 18) und 6-8 Stunden aushängen lassen. Aus dem Gazetuch nehmen und auf einer glatten Fläche kneten, bis er weich und ölig ist. Rollen Sie dann kleine Bälle aus dem Käse. Rei-

ben Sie sich vorher Ihre Hände mit Maisstärke ein, damit die Bälle nicht kleben. Die Käsebällchen auf mittlerer Flamme in Ghee fritieren bis sie goldbraun sind. Um sie gleichmäßig zu bräunen, sollten sie mehrmals umgedreht werden. Nun können Sie die Bälle aus dem Ghee nehmen und abtropfen lassen.

Reis

Bereiten Sie Massala zu (Rezept siehe Seite 19) und fügen Sie Reis, Turmerik, Asafoetida und Wasser hinzu. Kochen Sie das Ganze gar und geben Sie die Käsebälle, Butter und die Gewürze hinzu.

Regenbogenreis

- | | |
|---------------------------------------|---------------------|
| 2 Tassen Reis | 3 Tassen Wasser |
| 1 Teel. Salz | 2 Teel. Turmerik |
| 1 mittelgroße, gehackte Paprikaschote | 1 Tomate |
| 2 Zucchini | 1 Teel. Grammassala |
| | 1 Tasse Sahnebutter |

Dämpfen und salzen Sie den Reis. Braten Sie eine grüne Paprikaschote in Ghee und Massala. Die Zucchini ebenfalls in Ghee braten und mit Turmerik würzen. In die Servierschale eine Schicht Reis, eine Schicht Paprikaschote, eine Schicht Zucchini und eine in Stücke geschnittene Tomate legen. Den Paprika darüber streuen

und das Ganze wenden, bis sich die einzelnen Schichten miteinander vermischt haben und marmoriert erscheinen. Garnieren Sie den Regenbogenreis mit einem kleinen Stück süßer Butter.

Roter Reis

2 Tassen Reis

1 Teel. Grammassala

1/4 Tasse Butter

1 in Stücke geschnittene
grüne Paprikaschote

1 Tasse geschmorte Tomaten

Wasser

Den Reis waschen und 1 Teel. Massala in Butter erhitzen. Die Paprikastücke hineingeben und schwenken, bis sie gar sind. Den Reis hinzugeben und braten, bis er sich zu färben beginnt oder an der Pfanne kleben bleibt. Die Tomaten und soviel Wasser dazugeben, daß dieses 2–3 cm über dem Reis steht. Zum Aufkochen bringen. Lassen Sie das Ganze sieden, bis es nicht mehr brodelt und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Reis mit Erbsen

4 Eßl. Ghee

1/2 Eßl Cuminsamen

1 1/2 Teel.

zerdrückte Chillies

1/2 Teel. gemahlener

schwarzer Pfeffer

1 Tasse weißer Reis

1/2 Eßl. Turmerik

1 Eßl. Salz

1/2 Pfund Erbsen

1 3/4 Tassen Wasser

Ghee erhitzen und Cumin hinzufügen. Wenn die Cuminsamen braun werden, die zerdrückten Chillies und den schwarzen Pfeffer hineingeben. Schütten Sie den gewaschenen, abgetropften Reis in den Topf und rühren Sie das Ganze um. Salz und Turmerik dazumischen. Wenn der Reis ein wenig an der Topfwand kleben bleibt, geben Sie die Erbsen hinein. Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen. 15–20 Minuten warten und dann nachsehen, ob der Reis fertig ist. Erst rühren, wenn der Reis gar ist. Wenn Sie wollen, können Sie fünf Minuten bevor das Gericht fertig ist, Käsebällchen dazugeben. Eine sehr schöne Speise – farbenfroh und wohlschmeckend – besonders für Feste geeignet.

Reis mit Erbsen und Erdnüssen

1 1/2 Eßl. Ghee

1/2 Eßl. zerdrückte Chillies

1/2 Teel. gemahlener

schwarzer Pfeffer

1/4 Teel. ungesalzene und
ungeröstete Nüsse

1 1/4 Tassen gewaschener

Patna-Reis

1/2 Teel. Salz

150 g Erbsen

2 Tassen Wasser

Erhitzen Sie das Ghee in einem Topf auf niedriger oder mittlerer Hitze. Geben Sie die zerdrückten Chillies hinein. Wenn diese sich braun färben, den schwarzen Pfeffer dazugeben. Die Nüsse hinzufügen und rühren, bis diese goldbraun sind. Den gewaschenen, abgetropften Reis hinzugeben unditerrühren, bis der Reis am Boden und an den Seiten des Topfes ein wenig kleben bleibt. Salz und Erbsen darunter mischen. Weiterrühren und dann Wasser dazugießen. Bringen Sie das Gericht auf mittlerer bis hoher Flamme zum Kochen; bedecken Sie es dann und stellen Sie die Hitze sehr niedrig. Lassen Sie das Ganze 15–20 Minuten bei bedecktem Topf leicht kochen (nicht umrühren!) bis alles Wasser aufgesogen ist. Den Reis nach 15–20 Minuten prüfen, indem Sie einen Löffel hineinstecken. Nicht umrühren! Wenn der Löffel feucht wird, bedecken Sie den Reis und kochen Sie ihn weiter. Wenn der Reis trocken ist, ist er fertig. Mit einer Gabel ein wenig auflockern.



Reis mit Erbsen und Nüssen



Reis mit Spinat

1 1/2 Eßl. Ghee	1/2 Teel. Salz
1/4 Eßl. zerdrückte Chillies	2 Tassen Wasser
1/2 Teel. gemahlener scharzer Pfeffer	225 g Spinat (frisch)
1 1/4 Tassen gewaschener Patna-Reis	1 Teel. gemahlener Koriander
	1/2 Tasse frittierte Nüsse

Das Ghee in einen Topf füllen und auf mittlerer Flamme erhitzen. Die zerdrückten Chillies hineingeben. Wenn diese braun werden, den schwarzen Pfeffer und den Reis dazugeben und rühren, bis der Reis am Topf zu kleben beginnt. Dann Salz und Wasser hinzufügen. Das Ganze auf hoher Flamme zum Kochen bringen, bedecken und die Flamme klein stellen. Etwa 12 Minuten kochen lassen. Inzwischen den Spinat sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Nachdem der Reis zwölf Minuten gekocht hat, den Spinat und den Koriander dazugeben. Nicht umrühren. Weitere fünf Minuten kochen und mit einem Löffel prüfen, ob der Reis fertig ist. Nehmen Sie den Deckel ab und kochen Sie den Reis weitere 2 Minuten, um ihn auszutrocknen. Mit einer Gabel auflockern und überall den Spinat verteilen. Geben Sie die Nüsse hinein und rühren Sie das Ganze leicht um.

Reis mit Gewürzen

einfaches Massala	1 Prise Thymian
2 Tassen Reis	1/2 Teel. gemahlene Muskatnuß
3 Tassen Wasser	1 Teel. Zimt
1 gemahlene Kardamomschote	1 Teel. gemahlener Ingwer
1 Prise gemahlene Nelken	1 Eßl. Ghee
1/3 Tasse Butter	

Bereiten Sie in 1 Eßl. Ghee einfaches Massala zu. Den Reis dazugeben und umrühren, bis er sich bräunt. Wasser dazugießen, das Ganze zum Kochen bringen, dann den Reis bedecken und kochen, bis er gar ist (etwa 20 Minuten). Geben Sie alle Gewürze und die Butter hinzu. Leicht umrühren.

Gelber Reis

2 Tassen weißer Reis	1 Teel. Turmerik
3 Tassen Wasser	Butter
1 Teel. Salz	

Waschen Sie den Reis und lassen Sie ihn abtropfen. Geben Sie Wasser mit Salz, Turmerik und Reis in einen Topf. Gut umrühren und bedecken. 20 Minuten auf niedriger Flamme kochen. Geben Sie je nach Geschmack Butter hinzu.



Dahl

Die *Bhagavad-gītā* erklärt, daß man sich, um Selbst- und Gottesverwirklichung zu erlangen, in seinen Eß-, Schlaf-, Arbeits- und Erholungsgewohnheiten mäßigen solle. „Man kann kein *yogi* werden, wenn man zuviel ißt oder zu wenig ißt, wenn man zuviel schläft oder nicht genügend schläft,“ sagt Śrī Kṛṣṇa. (Bg. 6.16) Man sollte nicht künstlich versuchen, weniger zu essen, als man braucht, sondern seine Eßgewohnheiten zum Zweck des spirituellen Fortschritts regulieren.

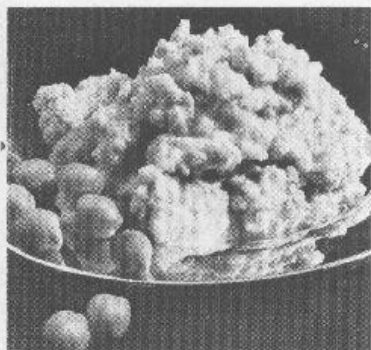
Die sogenannten zivilisierten modernen Menschen frönen dem Fleischessen, das sie, um die Verdauung zu fördern, mit dem Trinken von Spirituosen verbinden. Fleisch und Alkohol wirken erregend, und so können die Menschen ihre Sinne nicht beherrschen. Auf diese Weise geraten sie in die Falle der Erscheinungsweise der Leidenschaft und Unwissenheit und verhalten sich eher wie Tiere als wie zivilisierte Menschen.

Deshalb sollte man nicht wahllos irgendetwas essen, sondern nur solche Speisen, die dem Herrn geopfert wurden. Wie in der *Bhagavad-gītā* erklärt ist, werden die Gerichte geheiligt, wenn man sie dem Herrn opfert, und durch das Essen geheiligter Speisen wird das Dasein gereinigt; durch die Reinigung des Daseins werden die feineren Bereiche des Erinnerungsvermögens geheiligt, und wenn das Erinnerungsvermögen geheiligt ist, kann man an den Pfad der Befreiung denken, und dies alles zusammen führt zum Kṛṣṇa-Bewußtsein, der größten

Notwendigkeit der heutigen Gesellschaft.

Es ist für Menschen nicht notwendig, Fleisch, Fisch und Eier zu essen, um genügend Proteine zu erhalten, denn Spliterbsen, Nüsse, Dahl, Weizenschrotmehl usw. stellen reichlich Proteine zur Verfügung. Die Hauptproteinquelle in der täglichen Kṛṣṇa-bewußten Diät ist Dahl, das aus verschiedenen Arten getrockneter Bohnen hergestellt wird. Die meisten Arten sind in indischen Spezialitätengeschäften erhältlich. Am köstlichsten sind geschälter Mung-Dahl und geschälter Urad-Dahl, doch auch gewöhnliche Spliterbsen und ganze Mung-Bohnen kann man verwenden. Dahl kann zu einer einfachen, aber kräftigen Suppe zubereitet werden, oder man kann ihn für die köstlichsten und außergewöhnlichsten Pfannkuchen benutzen. Auch für Samosas, die pikanteste Speise und ein Leibgericht der Śrīmatī Rādhārāṇī, Kṛṣṇas ewiger Gefährtin, wird er verwendet.

Kichererbsen (Garbanzo-Bohnen) werden gewöhnlich morgens geopfert und können wie folgt zubereitet werden: Die Kichererbsen über Nacht einweichen lassen (1/2 Tasse reicht für vier Personen): Morgens die Kichererbsen gut abtropfen lassen und den Saft einer halben Zitrone darüber gießen. Geben Sie 1/2 Teel. Salz, ein wenig schwarzen Pfeffer und eine Prise Asafoetida hinzu. Mit kleinen Stückchen Ingwer geopfert, sind sie eine wundervolle Energiequelle.



**Kichererbsen
mit Yoghurt**

Einfacher Spliterbsen-Dahl

- 1 Tasse Spliterbsen**
- 5 Tassen Wasser**
- 2 gewürfelte Äpfel**
- 2 Eßl. Ghee**
- 1 zerdrückte Chillie**
- 1 Teel. Salz**
- 1 Teel. Turmerik**
- 1/2 Teel. Cuminsamen**

Die Erbsen waschen und in einen Topf füllen. Mischen Sie das Wasser mit Salz und Turmerik und geben Sie es hinzu. Das Ganze zum Kochen bringen und die geschnittenen Äpfel hinzufügen. Flamme niedriger stellen und

den Dahl sieden lassen, bis er weich ist (etwa 1 Stunde). Erhitzen Sie Ghee in einer Pfanne. Geben Sie Cumin hinein und wenn dieser braun wird, die zerdrückte Chillie dazu, bis diese ebenfalls braun ist. Geben Sie eine kleine Menge Dahl in die Pfanne. Vorsicht – zurücktreten – es spritzt. Das Ganze in den Dahl-Topf zurückgeben.

Der Dahl ist zur Opferung bereit.

Kichererbsen

- 2 Tassen Kichererbsen**
- 8 Tassen Wasser**
- 1 rote Paprika**
- Saft einer Zitrone**
- 1/4 Tasse Ghee**
- 1 Eßl. Salz**
- 1 Teel. Turmerik**
- 1 Teel. Cuminsamen**

Die Erbsen über Nacht einweichen lassen. Erbsen und Wasser zum Kochen bringen. Salz und Turmerik hinzufügen und das Ganze sieden lassen, bis es gar ist. Zitronensaft darangeben. Chaunch wie bei einfachem Kichererbsen-Dahl zubereiten. Servieren Sie die Erbsen mit Cuddy-Sauce.

Kichererbsen mit Nüssen

- 1 Tasse Kichererbsen
- 1 1/2 Tassen ungeröstete und ungesalzene Nüsse
- 2 Teel. Salz
- Saft einer Zitrone
- Ghee zum Fritieren
- 1/2 Teel. Turmerik
- 1/4 Teel. Cayennepfeffer

Die Kichererbsen über Nacht einweichen lassen. Gut abtropfen lassen. Nüsse und Kichererbsen getrennt fritieren, bis sie goldbraun sind. Zitronensaft und alle Gewürze mischen und über die fritierten Kichererbsen und Nüsse gießen. Gut mischen.

Kichererbsen mit Yoghurt

- 1 1/2 Tassen Kichererbsen
- 2 Tassen Yoghurt
- 1/4 Teel. gemahlene Paprika
- 1 Eßl. Salz
- 1/2 Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Kichererbsen gründlich waschen. Über Nacht bzw. 8 Stunden in 4 bis 5 Tassen Wasser einweichen lassen. Bringen Sie die Erbsen anschließend im gleichen Wasser zum Kochen. Mit einem Deckel zudecken und sieden

lassen, bis die Erbsen weich sind und leicht zerstampft werden können. Dies können Sie prüfen, indem Sie eine Kichererbse zwischen den Fingern zerdrücken. Das Wasser abtropfen lassen und die Kichererbsen gut stampfen. Geben sie Yoghurt, Salz und Pfeffer hinzu. Gut mischen.

Dosa-Pfannkuchen

- 1/2 Tasse Yoghurt
- 2 Teel. Salz
- 1/4 Teel. Cayennepfeffer
- Wasser
- 1 Tasse ungeschälter weißer Reis
- 1/2 Tasse geschälter Urad- oder Mung-Dahl

Den Dahl und den Reis über Nacht einweichen lassen. Lassen Sie beides gut abtropfen. In einen elektrischen Mixer geben und Salz und Cayenne mit gerade soviel Wasser hinzufügen, daß sich alles gut mixen läßt. Den Teig in eine Schüssel geben und mit Yoghurt vermengen. Der Teig sollte wie ein Pfannkuchenteig sein. Eine Bratpfanne leicht einfetten und erhitzen und den Teig in Kreisen hineingießen. Der Boden ist schon fertig, wenn sich an der Oberfläche Blasen bilden. Umdrehen und die andere Seite bräunen. Diese Pfannkuchen können einfach serviert werden oder mit Kartoffeln oder Kohl.

Fritierter Dahl

- 1 1/2 Tassen Spliterbsen
- 1 zerkleinerte rote Paprikaschote
- 1/4 Tasse Ghee
- 1/2 Teel. Grammassala
- 1 Teel. Cuminsamen
- 1/4 Teel. Ingwer

Die Erbsen waschen und über Nacht in Wasser einweichen. Abtropfen lassen. Ghee erhitzen und Massala zubereiten. Die Erbsen hineingeben und langsam 20–25 Minuten fritieren, bis sie weich und die Gewürze aufgenommen sind. Jetzt mit Grammassala und Ingwer würzen.

Harter Dahl

- 1 Pfd. gelbe Spliterbsen (oder ein anderer Dahl)
- 1 Teel. roter Paprika
- 3 Tassen Ghee
- 1/2 Teel. Salz
- 1/4 Teel. schwarzer Pfeffer
- 1 Teel. Cuminsamen
- 1 Teel. gemahlener Zimt

- 1 Teel. gemahlener Ingwer
- 1/2 Teel. gemahlene Muskatnuß
- 1/4 Teel. gemahlene Nelken

Die Erbsen über Nacht einweichen, abtropfen lassen. Erhitzen Sie Ghee und schütten Sie die Erbsen hinein. Langsam fritieren, bis sie hart sind. Das überschüssige Ghee abtropfen lassen. Geben Sie dann die übrigen Gewürze hinzu. Gut umrühren und opfern.

Kitri

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 Tasse Reis | oder Weißkohl |
| 1 Tasse Urad- oder Mung-Dahl oder Spliterbsen | 2 Tassen Brechbohnen |
| 6 Tassen Wasser | 1 kleine Kartoffel |
| 1 Eßl. Salz | 1/4 Tasse Butter |
| 1 Teel. Turmerik | 1 kl. Stück frischer Ingwer |
| 2 zerdrückte Chillies | 1 Teel. Anissamen |
| 1/2 Blumenkohl | 1/2 Teel. Asafoetida |
| | 2 Teel. gemahlener Cumin |

Reis und Dahl gut waschen und in einem großen Topf mit festschließendem Deckel mit genügend Wasser zum Kochen bringen. Salz und Gewürze hineingeben. Den Blumenkohl in große Röschen bzw. den Weißkohl in große Stücke schneiden. Die Kartoffel in kleine Würfel schneiden, die Bohnen putzen und kleinschneiden und

das Gemüse entweder sofort hinzugeben oder erst, wenn der Kitri bei bedecktem Topf 1/2 Stunde lang leicht gekocht hat. Nicht rühren! Rühren macht den Kitri breiig. Auf mittlerer Flamme weiterkochen bis alles gar ist. Die Butter darangeben und das Ganze vorsichtig wenden.

Mungbohnen-Dahl

- 1 Tasse Mungbohnen
- 6 Tassen Wasser
- 1/2 Teel. fein geschnittener frischer Ingwer
- 1 große frische, in Scheiben geschnittene Tomate
- 3 Eßl. Ghee
- 1 Teel. Salz
- 1 gestrichener Teel. Turmerik
- 1 Teel. Cuminsamen
- 1 Teel. Cayennepfeffer

Die Mungbohnen gut waschen und in einen Topf mit Wasser legen. Tomatenscheiben, Ingwer, Turmerik und Salz hinzufügen. Bringen Sie das Ganze zum Kochen und lassen Sie das Gericht so lange leicht weiterkochen, bis die Bohnen weich sind und aufbrechen. Gewürze wie bei einfachem Spliterbsen-Dahl.

Spliterbsen-Bara

- | | |
|---|-----------------------------|
| 2 Tassen gelbe Spliterbsen
(wenn nicht anders
erhältlich, auch grüne) | 1 Prise Zimt |
| 2 Tassen Yoghurt | 1 Eßl. gemahlener Koriander |
| etwas Ghee zum Braten | 1 Eßl. gemahlener Cumin |
| 1 1/2 Tassen Wasser | 1 Eßl. Turmerik |
| 1/4–1/2 Tasse Salz | 1 Teel. Cayennepfeffer |
| | 1 1/2 Teel. Salz |
| | 1/2 Teel. Asafoetida |

Spliterbsen gut waschen. Zwei Stunden einweichen und dann abtropfen lassen. Die Erbsen zweimal durch einen Küchenwolf in eine Schüssel drehen und vorsichtig das überschüssige Wasser fortgießen. Geben Sie nun zu den gemahlenden Erbsen die Gewürze hinzu, und mischen Sie das Ganze gut durch. Dann zum Fritieren Ghee in einem Topf erhitzen. Dazu sollte der Topf etwa zu einem Drittel mit Ghee gefüllt werden.

Nun stellen Sie in einem anderen Topf eine Salzwasserlösung her. Zwei Hände voll Salz auf 6 Tassen Wasser. Die gemahlenden Erbsen zu einem flachen Kuchen in der Größe eines Fünfmarkstückes formen. Es ist sehr hilfreich, die Hände mit Salzwasser einzureiben, wenn man die gemahlenden Spliterbsen zu Baras formt. Einige Baras in das heiße Ghee legen und solange fritieren, bis sie hart, aber nicht braun sind; fritierte Baras in die Salzwasserlösung legen, und ca. 5 Minuten einweichen lassen. Danach Baras aus dem Wasser nehmen und mit

Yoghurt übergießen. Vor der Opferung die Baras zusammen mit dem Yoghurt etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze in den Ofen stellen. So trocknet der Yoghurt, und der angenehme Geruch verstärkt sich.

Urad-Dahl-Bara

1 Tasse Urad-Dahl (geschält)

2 Tassen Yoghurt

etwas Ghee zum Fritieren

1 Tasse Wasser

1 Teel. Zimt

1 Teel. Salz

1 Teel. Cuminsamen

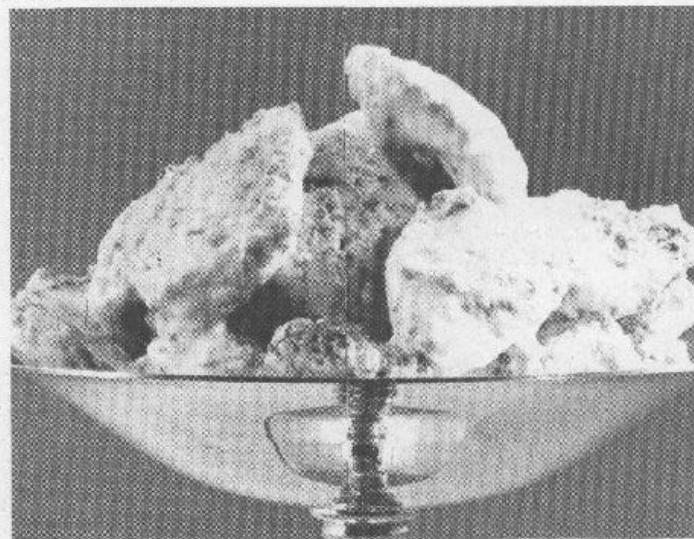
1 Teel. Asafoetida

1 Teel. Cayennepfeffer

Den über Nacht eingeweichten Dahl abtropfen lassen und in einem Küchenwolf zermahlen. Eventuell etwas Wasser hinzugeben (nicht mehr als eine Tasse, so daß eine Paste entsteht, die ein wenig durchgeknetet wird). Das Ghee erhitzen. Danach stellen Sie eine Mischung aus Salz und Wasser her (1 Handvoll Salz auf drei Tassen Wasser). Befeuchten Sie Ihre Handflächen mit dem Salzwasser, und formen Sie aus der Paste kleine flache Kuchen (nicht größer als Fünfmärkstücke). Die Baras in

heißem Ghee solange fritieren, bis sie goldbraun sind. Abtropfen lassen und etwa 5 Minuten im Salzwasser einweichen. Aus dem Wasser nehmen und zwischen den Handflächen vorsichtig das Wasser herausdrücken. Dann den Yoghurt mit Gewürzen und Salz verrühren und über die Baras gießen. Diese Urad-Dahl-Baras sind noch köstlicher als Spliterbsen-Baras.

Urad-Dahl-Bara



Brote

KAPITEL IV

Obwohl es natürlich kein Fehler, sondern gut ist, den Herrn um „unser täglich Brot“ zu bitten, und auf diese Weise unsere Abhängigkeit von Ihm anzuerkennen, ist dies eigentlich nicht notwendig, denn Er gibt bereits von Sich aus allen Lebewesen Nahrung – auch ohne daß diese dafür zu beten brauchten. Weil die Gottgeweihten, die nichts aus Selbstinteresse tun, sich dieser Tatsache bewußt sind, ziehen sie es vor, Brot zur Freude des Herrn zu backen und es Ihm mit Liebe zu opfern. Diese Opferung kann mit der Liebe eines Kindes zu seinem Vater verglichen werden. Ein Vater mag viele Söhne haben und ihnen allen ein wöchentliches Taschengeld geben, das diese ganz nach Lust und Laune ausgeben können; doch wenn ein Sohn das Geld dazu verwendet, etwas für seinen Vater zu kaufen, gewinnt er die besondere Zuneigung seines Vaters, der im Grunde auf das Geschenk des Sohnes nicht angewiesen ist; aber dennoch freut er sich sehr, wenn ihm Sein Sohn auf diese Weise seine Liebe zeigt. Der Sohn weiß auch: „Nicht das

Geld ist wundervoll, sondern mein Vater, der mir das Geld gegeben hat.“ Ebenso ist auch der Gottgeweihte nicht daran interessiert, den Herrn zu seinem Lieferanten zu machen, der ihm sein tägliches Brot verschafft; er möchte Kṛṣṇa vielmehr mit Liebe und Hingabe dienen. Das ist das Zeichen für Kṛṣṇa-Bewußtsein.

Die hier beschriebenen Brote sind köstlich und sehr nahrhaft, und mit ein wenig Übung leicht zuzubereiten. Keines wird im Ofen gebacken; alle aufgeführten Brote (außer den Brotstäbchen) sind rund, und es erfordert ein wenig Geschick, sie auszurollen. Chapatis, die man aus Weizenschrotmehl herstellt, bilden einen wichtigen Teil der vedischen Diät. Puris und Chapatis zuzubereiten ist besonders aufregend, denn sie blasen sich beim Erhitzen wie ein Ballon auf. Der vollkommene Chapati sollte keine verbrannten Stellen haben, und der vollkommene Puri sollte weiß und ohne braune Stellen sein.





Chapatis

Brotstäbchen

2 Tassen Weizenschrotmehl

1/2 Tasse weißes Mehl

1 Teel. Salz

1 1/2 Eßl. Sesam- oder
Cuminsamen

etwas warmes Wasser

Ghee zum Fritieren

etwas Gheeunreinheiten
oder gewöhn. Ghee

Mehl, Salz und Samen gut miteinander vermischen.
Ghee oder Gheeunreinheiten hinzugeben und vermen-

gen, bis das Ganze die Beschaffenheit eines gewöhnlichen Getreideteiges hat. Langsam etwas warmes Wasser hinzugeben, so daß ein weicher, feuchter, aber nicht nasser Teig entsteht. Den Teig etwa 5–10 Minuten gut durchkneten, und in zwölf Stücke teilen. Die Teigstücke zu langen Rollen formen (nicht länger als 13 cm und nicht dicker als 3–4 cm). Fritieren Sie mehrere Brotstäbchen zur gleichen Zeit, wobei Sie die Stäbchen vorsichtig im Ghee nach unten drücken können, so daß diese so viel wie möglich von Ghee bedeckt sind. Auf mittlerer Flamme so lange fritieren, bis sie goldbraun sind und hohl klingen, wenn man darauf klopft. Dann kann man sie mit einer Fritierzange aus dem Ghee nehmen und abtropfen lassen. Die Brotstäbchen werden noch köstlicher, wenn sie mit Butter bestrichen werden, und eignen sich besonders gut zum Reisen (sie halten sich 2–3 Tage).

Chapatis

1 Tasse Weizenschrotmehl

etwas warmes Wasser

1/4 Tasse zerlassene Butter

Mehl und Wasser gut vermischen; dabei das Wasser langsam hinzugießen, bis der Teig weich, aber nicht naß ist

und geknetet werden kann. Der Teig wird ungefähr 10 Minuten ziemlich weich geknetet. Bedecken Sie ihn anschließend und lassen Sie ihn etwa 1 Stunde lang stehen. Dann Mehl auf die Fläche streuen, auf der sie rollen wollen, und Teigbälle von etwa 3–4 cm Durchmesser formen. Bälle flach drücken und mit einer Küchenrolle in Scheiben von etwa 10–13 cm Durchmesser ausrollen. Erhitzen Sie eine Bratpfanne und legen Sie Chapaties hinein (die Bratpfanne sollte nur für diesen Zweck benutzt werden und immer sauber und frei von Öl oder Ghee sein – am besten eignet sich eine Pfanne aus Gußeisen). Sowie sich Blasen bilden, den Chapati schnell umdrehen, und warten, bis er noch einmal Blasen wirft. Dann den Chapati mit einer Gebäckzange über eine offene Gasflamme halten. Sie können den Chapati dabei auch direkt auf den Brenner legen. Den Chapati mit der Seite, die zuerst in der Pfanne erhitzt wurde, nach unten auf die Flamme legen. In ein paar Sekunden bläst er sich auf. Drehen Sie ihn schnell um, so daß er mit der zweiten Seite ebenfalls für wenige Sekunden auf der Flamme liegt. Danach den Chapati vom Feuer nehmen und beide Seiten mit einem Küchenpinsel mit zerlassener Butter bestreichen. Bedecken Sie die Chapatis mit einem sauberen Tuch, um sie warm zu halten.

Chepuris

**1 Tasse Weizenschrotmehl
oder 1/2 Tasse Weizenschrotmehl
und 1/2 Tasse weißes Mehl**

2 Eßl. festes Ghee oder Butter

1/2 Teel. Salz

Wasser

Ghee zum Fritieren

Bereiten Sie den Teig wie Puriteig zu und fritieren Sie ihn auf die gleiche Weise. Chepuris sind sehr köstlich, da sich in ihnen der kräftige Geschmack der Chapatis mit dem feinen der Puris verbindet.

Chips

2 Tassen weißes Mehl **1/2 Teel. Backpulver**

**2 Eßl. Cumin-
oder Sesamsamen** **knappe 3/4 Tasse
kaltes Wasser**

1/2 Eßl. Salz **Ghee zum Fritieren**

3 1/2 Eßl. festes Ghee

Mehl, Samen, Salz und Backpulver gut miteinander vermischen. Erst Ghee und dann langsam kaltes Wasser hinzufügen (die Beschaffenheit des Teiges sollte so sein wie die des Puriteiges). Den Teig kneten und dann zu einer

Dicke von etwa 6 mm ausrollen. In rautenförmige Stücke aufteilen und diese in Ghee fritieren, bis sie goldbraun sind.

Kokosbrot

1/2 Tasse Weizenschrotmehl
1 Tasse Kokosraspeln
3 Eßl. Zucker
1 Teel. Salz
1 Prise Koriander
ein paar Tropfen Rosenwasser

Die Zutaten mit so viel kaltem Wasser vermischen, daß ein weicher Teig entsteht. Den Teig zu fünfmarkstückgroßen Kuchen formen, und fritieren bis diese knusprig und ein wenig braun sind.

Paratha

1 1/2 Tassen Weizenschrotmehl
1/2 Tasse weißes Mehl
1/4 Tasse Ghee oder
zerlassene Butter
ein wenig Wasser

Mit den Fingerspitzen Ghee oder Butter in das Mehl hineinarbeiten. Genügend Wasser hinzugeben, um einen

mittelweichen Teig herzustellen. Bedecken und 1/2 Stunde stehen lassen. Danach etwa 10 Minuten lang kneten und Bälle von etwa 5 cm Durchmesser formen. Benutzen Sie dabei 1/2 Tasse Mehl für jeden Paratha. Rollen Sie die Bälle dann zu etwa 20 cm großen Fladen aus, die recht dick sein sollen (1/2 cm); zur Hälfte falten, mit zerlassener Butter bestreichen und wieder zur Hälfte falten. Gefalteten Paratha abermals mit Butter bestreichen und noch einmal in der Mitte falten. Jetzt glattrollen, in eine mittelheiße Bratpfanne legen und von Zeit zu Zeit umdrehen. Bei jeder Wendung einen Teelöffel flüssiges Ghee auf der Oberfläche verteilen und leicht mit dem Löffel in den Teig reiben. Hin und wieder an den Rändern prüfen, ob der Teig gar ist. Parathas so lange braten, bis sie knusprig sind.

Gefüllter Paratha

Bereiten Sie den Paratha wie gewöhnlich zu. Bevor Sie ihn jedoch falten, geben Sie einen Eßlöffel geriebenen Rettich, Blumenkohl oder grünen Paprika mit einer Prise Salz und etwas gemahlenen Koriander auf den Paratha. Dieses Gericht ist äußerst wohlschmeckend und kann als Beilage geopfert werden.

Paratha II

1 Tasse Weizenschrotmehl

Wasser

ein paar Löffel Butter oder Ghee

Wasser und Mehl unter ständigem Umrühren vermengen und einen Teig daraus kneten. Aus dem Teig einen Ball von etwa 5 cm Durchmesser formen und ihn zu einem runden Paratha von etwa 8 mm Dicke ausrollen.

Füllen Sie ein wenig Ghee in eine schwere Bratpfanne mit rundem Boden (indische Tala) und legen Sie den Paratha in die Bratpfanne; nach kurzer Zeit bläst er sich auf. Den Paratha sofort umdrehen und ihn in einer kleinen Menge Butter oder Ghee von beiden Seiten erhitzen, so daß er sich leicht bräunt. Einige Male Umwenden genügen, ihn sehr wohlschmeckend zu machen.

Gefüllter Paratha II

Den Teig wie bei Paratha ausrollen. Einige Teelöffel zerkleinertes Gemüse (z. B. Spinat, geriebener weißer Rettich, geriebener Blumenkohl, geriebene Karotten, Kartoffelpüree usw.) auf den Teig geben, und die Gemüse mit ein wenig Grammassala und Salz bestreuen. Einen zweiten Paratha darüberlegen, und beide zusammenrollen, so daß sie gegeneinander abschließen. Noch einmal

sorgfältig rollen und dann wie gewöhnliche Parathas erhitzen. Heiß opfern.

Puris

2 Tassen weißes Mehl

2 1/2 Eßl. Ghee

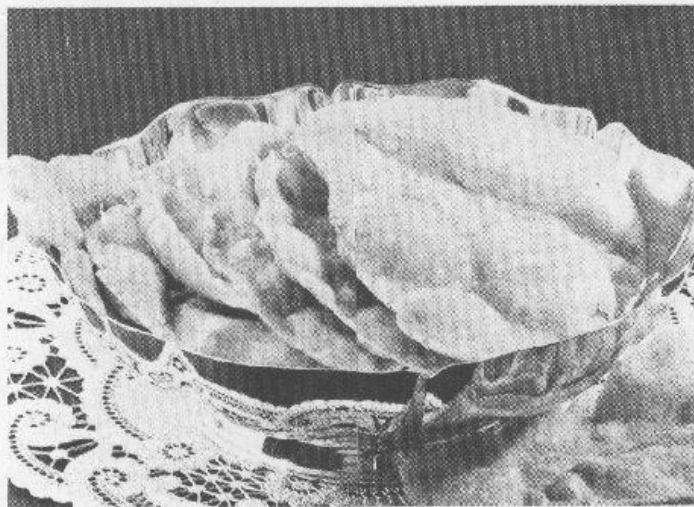
ein wenig mehr als

1/2 Tasse Wasser

Ghee zum Fritieren

Ghee und Mehl gut vermengen. Langsam Wasser hinzugeben, bis ein weicher Teig entsteht (wie bei Chapatis). Den Teig etwa 10–20 Minuten kneten, in ein feuchtes Tuch wickeln und etwa 1/2 Stunde stehen lassen. Danach Bälle von etwa 4 cm Durchmesser formen und diese zu runden, dünnen Puris ausrollen. Es ist ein wenig Praxis erforderlich, bis sie völlig rund sind. Dann einen Puri in das erhitzte Ghee legen und ihn so lange leicht nach unten drücken, bis er sich wie ein Ballon aufbläst und an die Oberfläche steigt. Drehen Sie den Puri schnell um, und nehmen Sie ihn dann mit einer Fritierzange aus dem Ghee. Damit alle Puris gut abtropfen können, legt man am besten einen Pappkarton mit Papiertüchern aus und stellt die fertigen Puris in einer Reihe darin auf. Traditionsmäßig werden Puris einfach serviert, doch man kann sie auch mit Puderzucker bestreuen oder mit gehackten Nüssen, Rosinen oder Honig

überziehen. Köstlich sind sie, wenn sie zusammen mit Fruchtchutney, Halavah oder Gemüse wie Kartoffeln und Blumenkohl serviert werden.



Puris

Sopai Pillas

4 Tassen weißes Mehl	2 Eßl. Ghee
2 Teel. schwarzer Pfeffer	etwas Milch
3 Eßl. Zucker	Ghee zum Fritieren

Das Ghee mit den Fingerspitzen in die durchgesiebten trockenen Zutaten hineinarbeiten. Dann genügend Milch hinzugeben, um einen festen Teig herzustellen. Das Ganze bedecken und den Teig etwa 30–40 Minuten stehen lassen. Danach den Teig zu einer Dicke von 6 mm ausrollen. In Rauten schneiden und fritieren.

Bohnensprößlinge

6 Tassen Bohnensprößlinge (frisch)
2 Eßl. Ghee
1 Prise Asafoetida
1/2 Teel. gemahlener Ingwer
3/4 Teel. Salz
1 Prise gemahlener Koriander

Das Ghee erhitzen und alle Gewürze außer Salz hinzufügen. Die Gewürze 2 Minuten braten und dann die gut abgetropften Bohnensprößlinge hinzugeben. Die Bohnensprößlinge unter ständigem Rühren 5–7 Minuten braten, bis sie durchsichtig und etwas weich sind. Dann das Salz hinzufügen, und das Ganze zwei weitere Minuten braten lassen. Diese Zubereitung läßt sich gut zusammen mit grünem Gemüse und Tomatenreis opfern.

Gemüse

KAPITEL V

In der *Bhagavad-gītā* verkündet Śrī Kṛṣṇa: „Ich gehe in alle Planeten ein, und durch Meine unvorstellbare Energie halte Ich sie in ihrer Bahn. Ich werde zum Mond und gebe dadurch dem Gemüse den Lebenssaft.“ Śrīla Prabhupda erklärt dazu: „Der Höchste Persönliche Gott ist die Ursache und der Erhalter des Mondes. Die Gemüse werden durch den Einfluß des Mondes saftig; ohne vom Mond beschienen zu werden, könnten sie weder wachsen noch saftig werden. Der Höchste Herr versorgt die menschliche Gesellschaft also mit Nahrung, so daß diese arbeiten, angenehm leben und sich an wohlschmeckenden Speisen erfreuen kann. Ohne Kṛṣṇas Hilfe könnte die Menschheit nicht überleben. Der Höchste Herr macht alles durch den Einfluß des Mondes schmackhaft.“

Man kann Kṛṣṇa fast alle Gemüse opfern. An den Rezepten dieses Kapitels können Sie sehen, wie Sie

einfaches Gemüse zu klassischen und wohlschmeckenden Gerichten zubereiten können. Auberginen und Blumenkohl sind ebenso wie Okra, Bohnen und Erbsen, wesentliche Bestandteile der vedischen Küche. Zwiebeln, Knoblauch und Pilze werden als unreine Gemüse angesehen und sollten deshalb niemals Kṛṣṇa geopfert werden. Man kann Gemüse mit Gewürzen oder in kleinen Wassermengen gedämpft zubereiten und am Ende Butter hinzufügen, um den Geschmack abzurunden. Einfache gedämpfte Gemüse werden sehr köstlich, wenn man den Saft einer frischen Zitrone dazugibt, und die richtige Menge Salz bringt das wundervolle natürliche Aroma jeder Gemüseart zum Vorschein. Jedes Rezept erfordert frische Gemüse. Man sollte Śrī Kṛṣṇa keine Konservengemüse oder -früchte anbieten.





Kohl

Chinesische Erbsenschoten und grüne Erbsen

225 g Erbsenschoten	1 Prise Asafoetida
450 g grüne Erbsen	1 Prise gemahlener Ingwer
1/4 Tasse gebratene Nüsse (je nach Wunsch)	1/2 Teel. Koriander
1/2 Tasse gewürfelte Ananas	1/2 Teel. Salz
4 Eßl. Ghee	1/2 Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Stiele der Erbsenschoten entfernen, die Schoten gut waschen und abtropfen lassen. Das Ghee erhitzen, und alle Gewürze außer Salz und Koriander hinzugeben.

Dann Erbsenschoten hinzufügen und 5 Minuten unter ständigem, aber vorsichtigem Rühren fritieren. Das Salz hinzugeben, und das Ganze weitere 5 Minuten lang braten lassen. Dann die Erbsen hineinschütten und gut umrühren. Bei dicht schließendem Topf die Erbsen langsam dünsten lassen, bis sie fast weich sind. Anschließend die Nüsse, Ananaswürfel und den Koriander dazugeben, gut umrühren und den Topf wieder bedecken. Wenn die Erbsen gerade weich sind, den Deckel vom Topf nehmen und das Ganze eine weitere Minute lang kochen lassen.

Kohl

2 mittelgroße Kohlköpfe
(am besten Weißkohl)

8 Eßl. Ghee oder Butter

1 Eßl. Salz

1 Teel. schwarzer Pfeffer

Den Kohl gut säubern und in dünne Streifen schneiden. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen, den Kohl dazugeben und den Topf mit einem gut schließenden Deckel bedecken. Den Kohl unter gelegentlichem Umdrehen dämpfen, bis er weich ist. Salz und Pfeffer hinzugeben, und das Ganze weitere 5 Minuten dämpfen. Der fertige Kohl sollte weder zu braun noch zu wässrig sein.

Trockener Blumenkohl mit Kartoffeln

- 1 Blumenkohl
- 4 geschälte Kartoffeln
- etwas Massala
- 1 Teel. Turmerik
- 1 Teel. Salz

Die Kartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Blumenkohl ebenfalls waschen, und die Röschen vom Stumpf trennen. Dann das Massala herstellen. Anschließend Kartoffeln Salz und Turmerik hinzugeben. Das Ganze mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze in einem gut schließenden Topf kochen, bis der Blumenkohl trocken ist.

Gurken

- 2 Gurken
- 1/2 Teel. schwarzen Pfeffer
- 1 kleines Stück die Schale von 2 Zitronen
- frischer Ingwer oder Limonen
- 1 Prise Salz

Die Gurke in kleine Stücke schneiden. Den zerkleinerten Ingwer und die geriebene Zitronenschale zusammen mit Salz und Pfeffer hinzugeben. Opfern Sie dieses Gericht kalt. Es ist besonders im Sommer sehr erfrischend.

Aubergine Bharata

- 1 Aubergine
- 2 kleine grüne Chillies
- ein paar kleine Stücke frischer Ingwer
- 2 Eßl. Butter
- 1/4 Tasse Rosinen
- 1/2 Teel. gemahlener Koriander
- 1/2 Teel. Salz

Die Aubergine mit Stiel kochen. Wenn sie weich gekocht ist, aus dem Wasser nehmen, schälen, den Stiel entfernen und zerstampfen. Die Butter erhitzen und das Fruchtfleisch, die Rosinen, die Chillies, Salz und schließlich den gehackten Ingwer dazugeben. Fünf Minuten weiterkochen lassen. Dann den Koriander hineingeben und das fertige Gericht vom Feuer nehmen.

Aubergine Spezial

- 1 gewürfelte Aubergine
- 1 Tasse geschnittene grüne Bohnen
- etwas Massala
- 2 in Scheiben geschnittene Tomaten
- 1 Tasse Ghee

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und Massala zubereiten. Die Aubergine und die grünen Bohnen hinzugeben,

und das Ganze bei bedecktem Topf dämpfen, bis Aubergine und Bohnen weich sind. Anschließend die Tomaten hinzufügen und auf hoher Flamme unter ständigem Umrühren weiterkochen. Rühren Sie solange, bis alle Feuchtigkeit verdampft ist.

Puki Aubergine

- 1 mittelgroße Aubergine**
- 3 Eßl. Turmerik**
- 3 Eßl. Salz**
- 1/2 Tasse Ghee**

Am besten eignet sich eine nicht zu lange, stämmige Aubergine. Die Aubergine vierteln, und die Teile in insgesamt 12–14 Scheiben schneiden. Salz und Turmerik vermischen und auf einen flachen Teller schütten. Das Ghee in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen; es sollte den Pfannenboden gut bedecken. Jede Auberginenscheibe in die Salz-Turmerik-Mischung stippen (Scheiben sollten unbedingt trocken sein) und mit der Mischung einreiben. Die Scheiben bei mittelgroßer Hitze braten und bisweilen umwenden, bis sie butterweich sind. Dann zu Krsna opfern. Das überflüssige Ghee können Sie durch ein Käsetuch schütten und auf einfachen Reis gießen. Das Musselin fängt das Salz und den Turmerik auf.

Aubergine mit Tomaten

- 1 Aubergine**
- 3 gewürfelte Tomaten**
- 1 Teel. gemahlener Cumin**
- 1 Prise Cayennepfeffer**
- 2 Teel. Turmerik**
- 1 Teel. Salz**
- 1 Prise Asafoetida**
- Ghee zum Braten**

Aubergine in Würfel schneiden, und diese in Ghee braten, bis sie weich sind. Abtropfen lassen und beiseite stellen. Geben Sie ein wenig Ghee in eine Pfanne. Tomaten zusammen mit Gewürzen 5 Minuten darin braten und dann die Auberginen-Würfel hinzugeben. Braten Sie das ganze weitere 5 Minuten ohne Deckel.

Aubergine mit Zucchini

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1 Aubergine | Chillies |
| 2 Pfd. Zucchini | 1/4 Tasse festes Ghee |
| 1 Teel. Cuminsamen | 1 Teel. Salz |
| 1/2 Teel. zerdrückte | 1/2 Teel. Turmerik |

Aubergine würfeln und Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Einfaches Massala herstellen. Ge-

müse und Gewürze hinzugeben und gut umrühren. Das Ganze in einem bedeckten Topf bei mittlerer Hitze kochen und gelegentlich umrühren. Nach etwa 20 Minuten die Flamme kleiner stellen und leicht weiterkochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Dann den Deckel abnehmen und das überflüssige Wasser verdampfen lassen.

Grüner Paprika

2 Eßl. Ghee
6 gehackte grüne
Paprikaschoten
1/4 Tasse Kichererbsenmehl
1/2 Teel. Korriander
1/2 Teel. Turmerik
etwas Salz

Gehackte Paprika in Ghee sieden, bis sie weich ist. Abtropfen lassen. Dann die anderen Zutaten untermischen und das ganze 5 Minuten im Ghee kochen lassen.

Grünes Bhaji-Gemüse

2 Bund Spinat
1 Bund Steckerrübenblätter
1 Bund Rettichblätter
2 Eßl. Ghee

1 1/2 Teel. Salz
1 Eßl. Koriander
1 Prise Cayennepfeffer
1 kleines Stück Ingwer

Das Gemüse waschen, die harten Stiele entfernen und das Gemüse in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Das Ghee erhitzen, die Gewürze und das Gemüse hinzugeben und gut umrühren. Das Gericht unbedeckt auf niedriger Flamme kochen lassen, bis alles Wasser verdampft ist. Noch einmal umrühren. Garnieren Sie mit Butter.

Kofta (für 6 Personen)

Sauce:

10 Tomaten
1/2 Teel. ganze Cuminsamen
1/2 Teel. zerdrückte Chillies
1/2 Teel. ganze
Koriandersamen
1 Prise Asafoetida
1 Prise gemahlener Ingwer
1 Teel. Salz
2 Lorbeerblätter
1/2 Teel. Oregano
2 Eßl. Ghee

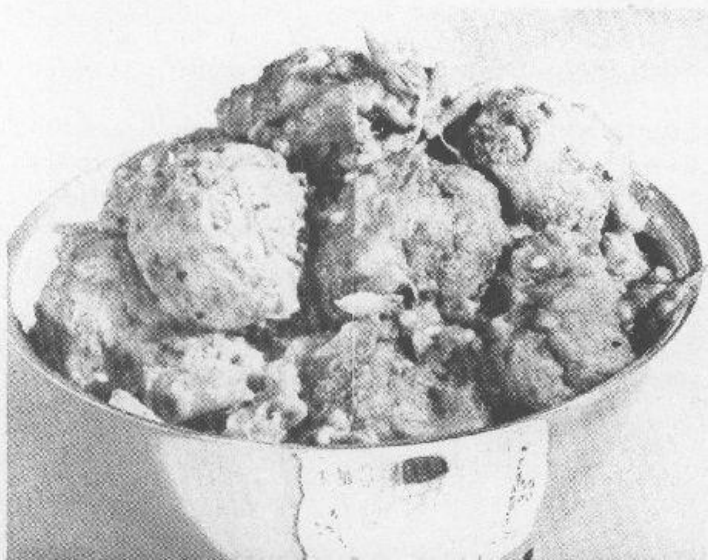
Bälle:

2 mittelgroße Blumenkohlköpfe
2 Kartoffeln
1 1/2 Teel. Turmerik
1 1/2 Teel. Salz
etwa 1/2 Tasse
Kichererbsenmehl
1 Prise Asafoetida
Ghee zum Fritieren

Bälle: Blumenkohl und Kartoffeln reiben und miteinander vermischen. Überschüssiges Wasser abtropfen lassen. Dann alle Gewürze und genügend Kichererbsenmehl hinzugeben, so daß sich die Zutaten zu etwa 2 1/2 cm großen Bällen formen lassen. Die Koftabälle bei mittlerer Hitze in heißem Ghee fritieren und anschließend auf Papiertüchern abtropfen lassen.

Sauce: Die Cuminsamen rösten und die zerdrückten Chillies dazugeben. Die Chillies bräunen und Asafoetida und Ingwer beimischen. 3 Tomaten kleinschneiden und hineingeben. Das ganze 10 Minuten auf niedriger Flamme sieden lassen. Inzwischen die restlichen sieben Tomaten in einem Mixer zerkleinern und zusammen mit den Lorbeerblättern und dem Oregano zur Sauce geben. 1/2–1 Stunde lang leicht kochen. Am besten bereitet man zuerst die Tomatensauce zu und frittiert die Bälle, während die Sauce siedet. Wenn die Tomatensauce zum Opfern bereit ist, Koftabälle hineingeben. Mit zerlassener Butter, Zitronenreis und Chepuris servieren.

Kofta



Okra

1 Eßl. Ghee
 100 g Okra (Eibisch)
 längshalbiert
 1/2 Teel. Salz
 1/2 Teel. Turmerik
 1/2 Teel. Ingwer
 1 1/2 Tassen Yoghurt
 1 Prise Cayennepfeffer
 1/2 Teel. Koriander

Ghee erhitzen und die halbierten Okras hineingeben. 5 Minuten braten; dann Salz, Turmerik und Ingwer hinzufügen und das Ganze fertig braten lassen. Anschließend den Okra mit Yoghurt, Cayenne und Koriander vermengen.

Erbsen mit Tomaten und Käseballchen (für 4 – 6 Personen)

Quarkkäse von 2 l Milch	1 Teel. Cayennepfeffer
1/2 Pfd. Tomaten	1 Pfd. Erbsen
6 Eßl. Ghee	1 1/2 Teel. Salz
1 Teel. Turmerik	1 Tasse Molke (vom Käse)
1 Teel. Ingwer	Ghee zum Braten
2 Teel. gemahlener Koriander	

Käse herstellen (siehe S. 18) und 3—4 Stunden abtropfen lassen. 1 Tasse Molke aufbewahren. Käsebällchen rollen (siehe S. 25) und beiseite stellen. Dann das Ghee in einem Topf erhitzen, und alle Gewürze außer Salz hineingeben. 1 oder 2 Minuten lang weitererhitzen und dann die Tomaten dazugeben. Wenn die Tomaten vom Kochen etwas kleiner geworden sind, die Erbsen, die Molke und das Salz hinzuschütten. Bei niedriger Hitze das Gericht kochen, bis die Erbsen weich sind. Dann die Käsebälle dazugeben und das Ganze etwa 15 Minuten weitersieden lassen. Dieses Gericht ist sehr reichhaltig und duftet stark; es eignet sich besonders gut zu Festen.

Kartoffeln mit Paprika

- 1 kg Kartoffeln
- 1/4 Tasse Ghee
- 1 Teel. einfaches Massala
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Teel. Turmerik
- 1 Teel. Salz

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Einfaches Massala herstellen und die Paprikaschote zusammen mit den Kartoffeln dazugeben. Unter gleichmäßigem Umrühren Turmerik und Salz hinzufügen. Das Gericht mit Wasser bedecken und ohne Deckel gar kochen.

Kartoffelpüree mit Kohl

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 4 Kartoffeln | 1/2 Teel. Anissamen |
| 1 Teel. Turmerik | der Saft von einer Limone |
| 1 großer Kohlkopf | 1/4 Tasse brauner Zucker |
| 1/2 Tasse Ghee | 1 Tasse Yoghurt |
| einfaches Massala | |

Gemüse gut waschen. Die geschälten Kartoffeln in Turmerik garkochen und zerstampfen. Einfaches Massala herstellen. Den in kleine Streifen geschnittenen Kohl mit Anis in Ghee braten und Zitronensaft mit Zucker darübertropfen. Kartoffeln und Yoghurt dazugeben und das Ganze gut vermengen.

Kartoffeln, Blumenkohl und Erbsen

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 4 Kartoffeln | Ghee |
| 1 Teel. Turmerik | 2 Teel. Salz |
| 1 Tasse frische grüne Erbsen | 1 Teel. Cayennepfeffer |
| 1 Blumenkohl | 1/2 Teel. gemahlener Cumin |

Alle Gemüse gar kochen und zu einer Paste zerstampfen. Die Gewürze hinzugeben und kleine Kuchen aus der Paste formen. Kuchen dann in einer Pfanne braten, bis sich eine Kruste bildet. Die Kuchen mehrmals umdrehen, und falls nötig, mehr Ghee hinzugeben.



Kartoffeln, Blumenkohl und Erbsen

Kartoffeln und Blumenkohl in Yoghurt

- 1 kleiner Blumenkohl
- 4 Kartoffeln
- Ghee
- 1 Tasse Yoghurt
- 1 Teel. Turmerik
- 1/2 Teel. Ingwer
- 1/2 Teel. Salz

Blumenkohl gut waschen und die Röschen vom Stumpf abschneiden. Die geschälten Kartoffeln waschen und

würfeln und beides solange in Ghee fritieren, bis das Gemüse goldbraun ist. Gut abtropfen lassen und im inzwischen gewürzten Yoghurt wenden.

Goldene Kartoffeln

- 2–3 kg Kartoffeln
- 1 Tasse kleingehackte grüne Paprikaschote
- 2 Eßl. Ghee
- 1 Teel. Cuminsamen
- 1 Teel. zerdrückte Chillies
- 1 Prise Asafoetida
- 1 Prise Salz

Die geschälten Kartoffeln in etwa 2 cm dicke Würfel schneiden und in einem Bratkorb in heißem Ghee fritieren, bis sie sich golden färben und leicht mit einem scharfen Messer zu durchstoßen sind. Nicht weiter bräunen lassen. Wenn alle Kartoffeln gar sind, 2 Eßl. Ghee in einem kleinen zusätzlichen Topf erhitzen. Cuminsamen hinzufügen und braten, bis sie gebräunt sind. Dann Asafoetida und die zerdrückten Chillies in das Ghee schütten. Sowie sich die Chillies bräunen, das Ghee mit den Gewürzen auf die Kartoffeln gießen und gut salzen. Streuen Sie den grünen Paprika darüber und vermischen Sie das Ganze.

Kartoffeln mit Yoghurt

- 1 kg Kartoffeln**
- 2 Tassen Yoghurt**
- 1 Teel. Salz**
- 1 Teel. Turmerik**
- 1 Teel. gemahlener Cumin**

Die geschälten Kartoffeln waschen, in Hälften schneiden und garkochen. Die Kartoffeln zerstampfen und die Gewürze hinzufügen. Yoghurt darangeben und das Ganze gut vermischen.

Spinat in Kokosmilch

- 1 Tasse getrocknete Kokosraspeln**
- 1 Tasse Milch**
- 1 kg Spinat**
- 1 Teel. Zitronensaft**
- 1/2 Teel. schwarzer Pfeffer**

Die Kokosraspeln und die Milch in eine Pfanne schütten. Zum Kochen bringen, und dann von der Flamme nehmen (geben Sie acht, daß ihnen die Milch nicht anbrennt). Die Milch durch ein Käsetuch oder Sieb schütten, um die Kokosraspeln zu entfernen. Den Spinat waschen und schneiden und, nachdem das Wasser abge-

tropft ist, mit dem Zitronensaft und dem schwarzen Pfeffer in die Kokosmilch geben. Das Ganze 20 Minuten in einem Topf mit Deckel auf kleiner Flamme kochen.

Spinat Auberginen und Kichererbsen

- Massala**
- 2 Bund Spinat**
- 5 große Tomaten**
- 1 Aubergine**
- 1/2 Tasse Kichererbsen**
- 1 Teel. Turmerik**
- 1 Teel. Salz**
- 1/2 Tasse zerlassene Butter**

Die Kichererbsen über Nacht einweichen lassen. Abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Tomaten in siedendem Wasser dämpfen, bis sie weich sind. Das überschüssige Wasser ablaufen lassen und die Tomaten zerstampfen. Ebenfalls beiseite stellen. Dann den Spinat waschen und zerschneiden (etwa 1 cm große Stücke) und die Aubergine würfeln. Massala herstellen und Aubergine, Tomaten, Kichererbsen, Spinat und Gewürze hinzugeben. Das Gericht bei mittlerer Hitze fertigkochen. Mit Butter garnieren.

Indische Kartoffelkuchen

- 3 mittlere Kartoffeln
(6–8 Kuchen)
- 1 Eßl. Reismehl
- 1/2 Teel. Turmerik
- 1/2 Teel. Cayennepfeffer
- 1/2 Teel. Salz
- 1 Messerspitze Muskatnuß
- 1 Teel. Ghee
- Ghee zum Fritieren

Die Kartoffeln garkochen, schälen, zerstampfen und mit allen Zutaten gut vermengen. Aus der Masse fünfmarkstückgroße und ca. 1 cm dicke Kuchen formen. Im heißen Ghee fritieren bis sie goldgelb sind.

Brechbohnen mit Aubergine

- 1 gewürfelte Aubergine
- 1/2 Pfund Brechbohnen
- 1/4 Tasse Ghee
- 1 Teel. Cuminsamen
- 1/2 zerdrückter Chillie
- 1/2 Teel. Salz
- 1/2 Teel. Turmerik
- 1/3 Tasse Wasser
- Massala

Die Brechbohnen in Wasser kochen, bis sie weich sind. Wasser abgießen, und die Bohnen beiseitestellen. Massala herstellen. Die gewürfelte Aubergine hineinschütten und gut umrühren. Wasser und Gewürze dazugeben, mit Deckel bedecken und unter mehrmaligem Umrühren so lange kochen lassen, bis die Aubergine weich ist. Dann die Brechbohnen dazugeben, und das Gericht 5 Minuten ohne Deckel kochen lassen.

Süßkartoffeln (für 6 Personen)

- 1 kg Süßkartoffeln
- 1 Tasse Kokosraspeln
- 1/4 Pfd. Butter
- 1 Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teel. Zimt
- 1 Teel. gemahlener Cumin
- 1/2 Eßl. Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/2 Teel. Asafoetida

Die Süßkartoffeln in Hälften schneiden oder, wenn sie sehr groß sind, auch in Viertel. Weichkochen, schälen und zerstampfen. Dann Kokosraspeln rösten und zusammen mit Butter, Salz und Gewürzen zu den zerstampfen Süßkartoffeln geben. Rühren Sie das Ganze anschließend gut durch.

Tomaten und Paradiesfeigen (Pisang)

8 Paradiesfeigen	2 Teel. Salz
8 Tomaten	1 Eßl. Amchur (Mangopulver)
6 Eßl. Ghee	1 1/2 Eßl. gemahlener Koriander
1 Teel. Cuminsamen	Ghee zum Fritieren
1/2 Teel. zerdrückte Chillies	

Die Tomaten in Viertel oder Achtel schneiden. Die Paradiesfeigen schälen und in etwa 2 1/2 cm dicke Stücke schneiden. Dann so lange in Wasser kochen, bis die Stücke hellgelb und etwas weich geworden sind. Gut abtropfenlassen, Ghee zum Fritieren erhitzen und gekochte Paradiesfeigen so lange darin fritieren, bis sie goldbraun sind. Als nächstes erhitzen Sie in einem zweiten Topf die 6 Eßlöffel Ghee, und fügen die Cuminsamen hinzu. Wenn sich der Cumin bräunt, die zerdrückten Chillies hineinschütten. Wenn die Chillies braun sind, die Tomaten dazu geben und das Ganze so lange kochen, bis es weich und halbflüssig ist. Dann die Paradiesfeigen, das Salz und die Gewürze hineinschütten und weiterkochen lassen, bis aus den Tomaten eine breiige Soße geworden ist und die Paradiesfeigen weich sind. Das Gericht mit einem Deckel verschließen und auf kleiner Flamme weiterkochen lassen. Rühren Sie dabei gelegentlich um, damit es nicht anbrennt oder am Boden kleben bleibt.

Upma

1 1/2 Tassen Gries
1 1/2 Tassen geschnittene Brechbohnen, Bohnen (grüne Bohnen) Erbsen und Kohl
2 Teel. Salz
1/2 Teel. gemahlener Cumin
1 zerdrückter Chillie
2 Tassen Wasser
1/4 Tasse zerlassene Butter

Den Gries in eine trockene Bratpfanne füllen und rasch und stetig bei mittlerer Hitze rühren, bis er sich bräunt. Wenn der Gries angenehm braun ist, vom Feuer nehmen und in eine Schüssel schütten. Dann die Butter in einem Topf erhitzen und Massala herstellen. Das Gemüse hinzugeben und das Ganze ein paar Minuten kochen lassen. 2 Tassen Wasser hinzugeben. Das Gericht ein zweites Mal zum Kochen bringen und dann weiter kochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Anschließend zwei Teelöffel Salz hineinstreuen und unter ständigem Rühren den gerösteten Gries dazuschütten. Er saugt das Wasser auf und ist schon nach kurzer Zeit fertig gekocht.

Upma (für 4 Personen)

- 1 Tasse Gries
- 4 Eßl. Ghee
- 1/2 Tasse Erbsen
- 2 mittelgroße grüne Paprikaschoten
(in kleine Stücke geschnitten)
- 1 Blumenkohl oder Kohl
(in Röschen oder kleine Stücke geschnitten)
- 2 Teel. Salz
- 1/2 Teel. Cayennepfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Eßl. Butter
- 1/2 Teel. Turmerik
- 1 Prise Asafoetida

Den Gries vorsichtig trockenrösten. Das Ghee in einen tiefen Topf füllen, erhitzen und den kleingeschnittenen Blumenkohl oder Kohl darin braten, bis er klar und etwas weich wird. Grünen Paprika hinzugeben und unter ständigem Umrühren etwa 5 Minuten lang in Ghee schwenken. Dann Wasser, Erbsen und das kleingeschnittene Gemüse hineinschütten und das Ganze kurz aufkochen lassen; mehrere Minuten weiterkochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Langsam den trockengerösteten Gries mit einer Hand hinzugeben, und mit der anderen

ständig rühren, um Klumpenbildung zu vermeiden. Zitronensaft und Butter darangeben und noch einmal kräftig umrühren, bis der Upma völlig durchgemengt und nicht breiig ist. Dieses Gericht ist sehr schmackhaft und ohne Schwierigkeiten zuzubereiten.

Nasser Blumenkohl

- 4 mittelgroße Blumenkohlköpfe
- 7 Eßl. Ghee
- 2 Eßl. Turmerik
- 1 Teel. zerdrückte Chillies
- 1 1/2 Eßl. Salz
- 2 Eßl. feste Butter oder Ghee
- Wasser

Den Blumenkohl in Röschen zerschneiden. Ghee in einem großen Topf erhitzen und die zerdrückten Chillieschoten darin bräunen. Den Turmerik hinzufügen, das Ganze gut umrühren und den Blumenkohl dazugeben. Den Blumenkohl etwa 5–10 Minuten braten lassen, und danach mit so viel Wasser auffüllen, daß er kochen kann. Das Gericht salzen und unter gelegentlichem Umrühren im bedeckten Topf weiterkochen lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Zum Schluß die Butter darangeben. Der Saft kann sehr gut über einfachen Reis gegossen werden.

Zucchini und Paprikaschoten

1 kg Zucchini

2 grüne Paprikaschoten

Massala

1/4 Tasse Ghee

1/2 Teel. Turmerik

1 Prise Salz

Stellen Sie ein einfaches Massala her. Die gewaschenen und kleingehackten Zucchini und Paprikaschoten zusammen mit dem Ghee im Massala braten. Zum Schluß Salz und Turmerik hinzufügen und das Ganze gut umrühren.



Nasser Blumenkohl und Kartoffeln

(6 – 8 Personen)

1,3 kg Kartoffeln

2 kleine bis mittelgroße

Blumenkohlköpfe

1 Eßl. Salz

1/4 Tasse Yoghurt

1 Eßl. Turmerik

3 Eßl. Ghee

1 Teel. Cuminsamen

1 Teel. zerdrückte Chillies

1 Prise Asafoetida

Ghee zum Fritieren

Die Kartoffeln in 2 1/2 cm große Würfel und den Blumenkohl in Röschen schneiden. Beide Gemüse in Ghee fritieren, bis sie gar, aber noch weiß sind; und danach in einen großen Topf füllen. In einem zweiten großen Topf Massala mit Asafoetida, Cuminsamen und Chillis zubereiten. Das Gemüse im Topf ausreichend mit Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen, und dann Salz, Turmerik und Yoghurt hinzufügen. Das Gemüse zum Massala geben und das Ganze ein letztes Mal aufkochen lassen.

Anmerkung: Diesem Gemüsegericht kann man Split-erbsen-Bara hinzufügen. Die fritierten Baras sollten erst in Salzwasser eingeweicht und dann dem gekochten Gemüse beigefügt werden, so daß sie den Saft aufsaugen können. Die Baras brauchen für diese Zubereitung nicht in Yoghurt eingeweicht werden.

Blumenkohl

3 mittelgroße Blumenkohlköpfe

7 Eßl. Ghee

1 1/2 Eßl. Salz

Das Ghee auf mittlerer Flamme erhitzen. Den kleingeschnittenen Blumenkohl hineingeben und unter ständigem Rühren kochen, bis er klar und etwas weich wird. Salz hinzugeben. Rühren Sie ein paar Minuten weiter, doch müssen Sie achtgeben, daß der Blumenkohl nicht braun wird. Nicht zu lange kochen, da er sonst wässrig wird. Dieses Gericht ist sehr einfach, aber zugleich köstlich und ungewöhnlich.

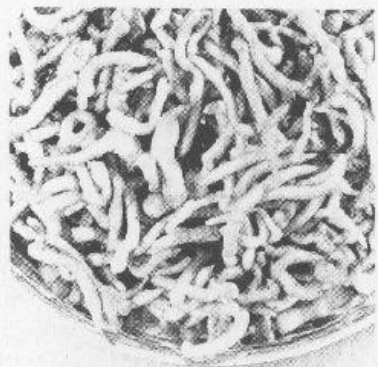
Pikantes

KAPITEL VI

Die pikanten Gerichte sind ein Beweis dafür, wie verfeinert *prasādam* ist. Die großen geistigen Meister im Kṛṣṇa-Bewußtsein empfehlen, nicht am materiellen Sinnesgenuß zu haften, sondern stattdessen alles Genießbare zu akzeptieren, was in Beziehung zu Kṛṣṇa steht. Essen z. B. ist notwendig und natürlich, und es ist ebenso natürlich den Wunsch zu haben, etwas Leckeres zu essen, um den Geschmackssinn zufriedenzustellen. Daher sollte man zur Freude Kṛṣṇas, und nicht zur Befriedigung unserer Zunge, wohlschmeckende Speisen zubereiten und dem Herrn opfern. Das ist Ent-sagung. Man kann schmackhafte Gerichte kochen, doch man darf sie nicht essen, bevor sie nicht zu Kṛṣṇa geopfert worden sind. Das Gelöbnis, alles abzulehnen, was nicht zu Kṛṣṇa geopfert worden ist, bedeutet wirkliche Ent-sagung. Doch diese Ent-sagung ist keinesfalls künstlich oder trocken, denn sie gibt uns zugleich die Möglichkeit, in vollkom-

mener Weise die Bedürfnisse der Sinne zu befriedigen. Für den Unpersönlichkeitsanhänger ist die Absolute Wahrheit unfähig zu essen, weil sie nach seinen Vorstellungen unpersönlich ist. Aus diesem Grund versucht er künstlich, wohlschmeckende Speisen zu meiden. Der Gottgeweihte jedoch, der weiß, daß Kṛṣṇa als der höchste Genießende alles ißt, was ihm in Hingabe dargebracht wird, opfert dem Herrn wohlschmeckende Speisen und erfreut sich dann an dem, was der Herr ihm in Seiner Barmherzigkeit (*prasādam*) übrigläßt. Der Gottgeweihte nimmt im vollkommenen Kṛṣṇa-Bewußtsein *prasādam* zu sich, wohingegen der Nichtgottgeweihte es als materiell zurückweist. Durch diese künstliche Ent-sagung kann der Unpersönlichkeitsanhänger das Leben nicht genießen, wohingegen der Gottgeweihte ständig in vollkommene Glückseligkeit in Beziehung zu Kṛṣṇa getaucht ist.





Chudy-Nudeln

Chudy-Nudeln

- 1 Tasse Kichererbsenmehl
- 1 Teel. Turmerik
- 1 Teel. Salz
- 1 Teel. Cayennepfeffer
- Ghee zum Fritieren

Das Mehl, die Gewürze und einige Eßlöffel heißes Wasser miteinander vermischen. Daraus einen festen Teig kneten; er sollte jedoch naß genug sein, daß er durch einen Küchenwolf gedreht werden kann. Kneten Sie diesen Teig etwa 5 Minuten lang. Inzwischen wird das Ghee in einem tiefen Topf erhitzt. Wenn es so heiß geworden ist, daß es fast raucht, eine gute Menge des Teiges durch den

Wolf in das Ghee drehen. Die Nudeln sind innerhalb einer Minute fertig; sie haben eine braune Färbung. Vorsicht, nicht zu lange fritieren, denn sie kochen selbst dann noch weiter, wenn man sie schon aus dem Ghee genommen hat. Chudy-Nudeln sind sehr knusprig und köstlich würzig. Sie lassen sich sehr gut mit Puffreis, gebratenen Erdnüssen und Rosinen servieren oder mit hartem Dahl vermischen.

Mungbohnen-Kachoris

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 2 Tassen weißes Mehl | Tamarindensauce |
| 1 Tasse Kichererbsenmehl | (siehe Seite 21) |
| 1 Teel. Salz | Grammassala (siehe Seite 19) |
| 1 Teel. Cayenne | 1 Tasse Yoghurt |
| 4 mittelgroße Kartoffeln | (siehe Seite 21) |
| 2 Tassen Chudy-Nudeln | 1 Tasse Mungbohnen |
| (siehe Seite 57) | Ghee zum Fritieren |

Aus dem weißen Mehl und genügend Wasser einen weichen Teig kneten und beiseite stellen. Dem Teig weder Butter noch Ghee hinzufügen. Salz und Cayenne ins Kichererbsenmehl mischen und ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis es gut gebräunt ist. Dann das geröstete Kichererbsenmehl mit Wasser vermischen und einen weichen Teig daraus kneten. Chudy-Nudeln herstellen (nehmen Sie genügend Mehl für 2 Tassen Nudeln). Die

fertigen Nudeln beiseite stellen. Aus dem Weißmehlteig Bälle von etwa 3 cm Durchmesser formen. Drücken Sie mit dem Finger eine Vertiefung von etwa 1 cm in jeden Ball. Nun aus dem Kichererbsenmehlteig ein kleines Bällchen rollen, das etwas größer als eine Erbse sein soll, und dieses in die Vertiefung legen. Den weißen Teig wieder zusammendrücken, so daß das Kichererbsenbällchen eingeschlossen ist. Rollen Sie den Ball noch einmal in Ihren Händen, so daß er gleichmäßig rund wird. Nun sehr sorgfältig einen etwa 4 mm dicken Puri aus dem Teig rollen. Geben Sie gut acht, daß kein Teig an ihrer Nudelrolle oder der Rollfläche kleben bleibt, so daß der Puri zerbrechen könnte.

Die Kartoffeln garkochen, schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Außerdem müssen die Mungbohnen gekocht werden, bis sie weich, aber nicht breiig sind oder brechen. Beides beiseite stellen. Als nächstes die Tamarindensauce zubereiten, und zwei Eßlöffel Salz hineinschütten. Ebenfalls beiseite stellen.

Das Ghee erhitzen und die Puris fritieren, bis sie sich aufblasen. Fritieren Sie die Puris bis diese hart und knusperig sind. Wenn die Puris fertig sind, aus dem heißen Ghee nehmen, und ein etwa 5 cm großes Loch in die Oberfläche brechen. Legen Sie ein paar gekochte Kartoffelstücke in die Höhlung, darüber einige Mungbohnen, auf die Mungbohnen einen Löffel Yoghurt und auf den

Yoghurt ein paar Chudy-Nudeln. Dann Grammassala darüber streuen und zum Schluß eine großzügige Menge Tamarindensauce über alle Schichten gießen.

Alle Kachoris werden auf diese Weise zubereitet und dann geopfert. Es wird beschrieben, daß diese Kachoris so köstlich sind, daß man meinen könnte, sie würden von den himmlischen Planeten kommen.

Pakora

Teig:

- 1 Tasse Kichererbsenmehl**
- 1 Teel. gemahlene Cuminsamen**
- 1 Teel. Turmerik**
- 1 1/2 Teel. gemahlener Koriander**
- 3/4 Teel. Salz**
- 1/2 Teel. zerdrückte Chillies**
- 3/4 Teel. Backpulver**
- etwas mehr als 1 Tasse Wasser**
- Ghee zum Fritieren**

Das Kichererbsenmehl gut durchsieben. Alle Gewürze, Salz und Backpulver hinzugeben. Das Ganze mit den Händen mischen, bis der Teig gut vermischt ist. Dann langsam Wasser hinzugeben, um Klumpenbildung zu vermeiden. Das Ghee zum Fritieren erhitzen.



Pakora

Einfacher Pakora

Eine kleine Menge des Teiges (etwa 1 Eßlöffel) in heißes Ghee geben. Der Teig wird sich aufblasen und eine ball-ähnliche Form annehmen. Drehen Sie ihn um und lassen

Sie ihn von der anderen Seite bräunen. Wenn er hohl klingt, wenn man mit einem Löffel leicht auf ihn schlägt, ist er gar. Jetzt kann man den Pakora mit einer Schöpfkelle aus dem Ghee nehmen, und auf einem Papiertuch oder in einem Bratkorb abtropfen lassen. Auf diese Weise können Sie mehrere Pakoras zur gleichen Zeit fritieren.

Gefüllte Pakoras

Eine oder mehrere in Streifen oder Stücke geschnittene Auberginen, etwa 3 cm hohe Blumenkohlröschen (Stauden), in Streifen geschnittene grüne Paprikaschoten, Spargelspitzen, Petersilie, dünne Zucchini- oder Gurkenscheiben oder in Scheiben oder Streifen geschnittene Karotten. Die Gemüsestücke sollten dünn und nicht länger als 4–5 cm sein. Das geschnittene Gemüse dann in den Teig tauchen und die Pakoras fritieren, bis sie goldbraun sind. Aus dem Ghee nehmen und abtropfen lassen. Die kleinen fritierten Teigtropfen lassen sich gut für Salate und Erbsen mit Erdnüssen verwenden.

Papadams

Papadams bereitet man nicht selbst zu, sondern kauft sie in indischen Spezialitätengeschäften. Sie sind rund, unglaublich dünn und sehr knusprig. Es gibt sie in verschiedenen Sorten und Gewürzmischungen. Die beiden besten Sorten sind Ambis und Bedekars. Die drei Hauptsorten sind: „Roter Chillie“ (scharf und heiß), „Schwarzer Pfeffer“ (schmackhaft, aber nicht zu scharf) und „Einfach“.

Die Papadams sollten nur frittiert geopfert werden. Es reicht aus, nur 1/3 eines großen Topfes mit Ghee zu füllen. Das Ghee stark erhitzen und einen Papadam hineinlegen. In Sekundenschnelle wird er sich ausdehnen und eine helle Farbe annehmen. Nehmen Sie ihn sofort mit einer Fritierzange aus dem Ghee und stellen Sie ihn in einen Bratkorb; gut abtropfen lassen. Die Papadams fritieren sehr schnell, daher muß man darauf achten, daß sie sich nicht im Ghee aufrollen. Sie sind sehr köstlich und lassen sich gut zusammen mit Reis und Erbsen oder mit Kartoffelzubereitungen servieren. Bevor sie geopfert werden, sollte man sich vergewissern, daß sie keine Feuchtigkeit aufgesogen haben und weich geworden sind! Papadams werden aus verschiedenen aus Bohnen hergestellten Mehlsorten zubereitet.

Kartoffel-Kachoris

Füllung I:

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1/2 Tasse frische grüne Erbsen
- 1/2 Teel. zerdrückte Chillies
- 1/2 Teel. Turmerik
- 1 Teel. ganze Cuminsamen
- 2 1/2 cm großes Stück Ingwer in kleine Stücke geschnitten
- 1 Prise Asafoetida
- 1/2 Teel. Salz
- je 1 Prise Zimt, Nelken und Muskatnuß
- 1 Teel. gemahlener Koriander
- 1 Eßl. Ghee

Füllung II:

- die gleichen Zutaten, jedoch ohne Erbsen.
- 1 mittelgroßer Blumenkohlkopf in kleine Stücke geschnitten.

Teig:

- 1 Tasse weißes Mehl
- 1 Tasse Weizenschrot
- etwas festes Ghee oder Butter
- Ghee zum Fritieren

Den gleichen Teig wie für Puris zubereiten. Er sollte weich, aber nicht naß sein. Fertigen Teig in ein feuchtes Tuch einschlagen und beiseite stellen. Kartoffeln in große Stücke schneiden und garkochen. Auch sie sollten nicht zu weich sein. Wenn die Kartoffeln gar sind, schälen und beiseite stellen.

Füllung I:

Erbsen in Wasser garkochen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Das Ghee erhitzen und zerkleinerten Ingwer hinzugeben. Ingwer in etwas Ghee braten, bis er braun wird; dann aus dem Ghee herausnehmen und Cuminsamen hinzufügen. Die Samen bräunen und Asafoetida und Chillies hinzugeben. Die Chillies gut bräunen und alle restlichen Gewürze außer Salz hineinschütten. Die Gewürze erhitzen, gekochte Kartoffeln hineingeben und diese während des Bratens vorsichtig zerstampfen. Anschließend die Erbsen und das Salz dazugeben, das Ganze weitere 5 Minuten braten lassen, und dann alles gründlich zerstampfen.

Füllung II:

Das Ghee erhitzen und den Ingwer hineingeben. Wenn der Ingwer braun ist, aus dem Ghee nehmen und Cuminsamen hinzugeben. Wenn die Cuminsamen braun sind, Asafoetida und Chillies hineinschütten. Chillies bräunen lassen, und anschließend den zerkleinerten Blumenkohl

dazugeben. Den Blumenkohl fritieren, bis dieser butterweich ist, und zerstampfen. Die Kartoffeln dazugeben. Das Ganze wie Füllung I braten, zerstampfen und die restlichen Gewürze hineingeben. Alles gut miteinander vermischen und ein letztes Mal gründlich zerstampfen.

Das Füllen der Kachoris:

Teigbälle von 2 1/2 cm Durchmesser formen und zu Fladen von 6 cm Durchmesser ausrollen. Ungefähr 1 Teelöffel auf die eine Hälfte legen. Die halbkreisförmigen Ränder mit etwas Wasser befeuchten und durch kräftiges Zusammendrücken fest verschließen, indem Sie nacheinander kleine Eckchen in die Verschlusskanten knicken, so daß diese eine gewindeartige Form annimmt. Dann die Kachoris in mittelheißes Ghee geben, fritieren und abtropfen lassen. Wenn die Kachoris gar sind, haben sie eine goldbraune Färbung und klingen hohl, wenn man leicht darauf klopft.

Radhaballabha-Kachoris

1 Tasse geschälter Urad-Dahl

2 Tassen weißes Mehl

1 Teel. Salz

1 Teel. Cayennepfeffer

1 Teel. Asafoetida

2 Eßl. frischgewaschene Anissamen

etwas feste Butter oder Ghee

Ghee zum Fritieren

Den Urad-Dahl gründlich waschen und über Nacht in Wasser einweichen. Das Wasser bis auf eine kleine Menge fortgießen. Den Dahl abtropfen lassen und in einem Küchenwolf zermahlen, so daß er zu einer weichen Paste wird, und wenn nötig ein wenig mehr Wasser hinzugeben. Die Paste sollte recht dick sein. Geben Sie Anissamen hinzu.

Als nächstes aus weicher Butter oder weichen Gheestücken, weißem Mehl und Wasser einen Teig kneten. Dieser Teig sollte wie ein Puriteig sein (nicht naß). Lassen Sie ihn eine Stunde lang unter einem feuchten Tuch stehen. In der Zwischenzeit drei kleine Schüsseln mit folgendem Inhalt vorbereiten:

1. Eine Lösung aus 1 Eßlöffel Wasser und 1/2 Teelöffel Asafoetida
2. etwas einfaches Salz
3. etwas Cayennepfeffer

Aus dem Teig Bälle von etwa 3 cm Durchmesser formen und zu Fladen von etwa 6 cm Durchmesser ausrollen. Etwas Urad-Dahl nehmen und zu einer Kugel von etwa 2 1/2 cm Durchmesser formen. Die Urad-Dahl Kugel wird in jede der Schüsseln gestippt und in die Mitte des Fladens gelegt. Falten Sie nun den Teig wie eine Papiertüte um den Dahl herum und verschließen Sie ihn über der kleinen Kugel durch vorsichtiges Zusammendrücken. Den verschlossenen Kachori wie einen Puri oder Chapati flachrollen. Geben Sie darauf acht, daß Sie nicht die Oberfläche eindrücken. Wenn notwendig, die beschädigte Stelle ausbessern. Anschließend den Kachori wie einen Puri in heißem Ghee fritieren und zum Abtropfen auf Papiertücher stellen. Vor der Opferung noch einmal schnell fritieren, jedoch nicht bräunen.

Diese Kachoris sind eine Lieblingsspeise von Srimati Radharani. Man bereitet sie immer an ihrem Erscheinungstag zu. Es gibt nichts in der Welt, was sich mit dem Aroma der Radhaballabha-Kachoris vergleichen ließe.

Samosas (30 flockige köstliche Samosas)

Füllung:

- 1 kleiner Blumenkohl
- etwas weniger als 1 Pfund frische grüne Erbsen
- 1 Eßl. Ghee
- 1/2 Teel. gemahlener Ingwer
- 1/2 Eßl. ganze Cuminsamen
- 1 Prise Asafoetida
- 1/2 Teel. Salz
- 1/2 Teel. Cayennepfeffer
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise gemahlene Cuminsamen
- 1/2 Eßl. gemahlener Koriander

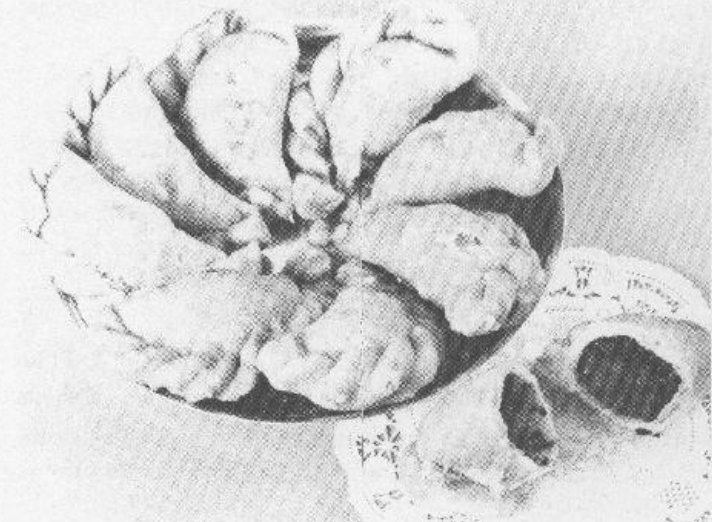
Teig:

- 2 Tassen weißes Mehl
- etwas mehr als 1/2 Tasse warmes Wasser
- 4 Eßl. feste Gheeunreinheiten oder Ghee
- Ghee zum Fritieren

Füllung:

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Das Ghee erhitzen und die Cuminsamen hineingeben. Wenn sie braun werden, Asafoetida dazugeben. Den Blumenkohl bei mittlerer Hitze zusammen mit den Gewürzen in Ghee langsam braten, bis er weich, jedoch noch nicht braun geworden ist. Die Erbsen hinzugeben und solange

kochen, bis sie weich sind. Anschließend Salz und alle restlichen Gewürze hineinschütten. Kochen Sie das Gemüse, bis es gar ist, und zerstampfen Sie es dann. Dann weiterkochen, bis die Paste trocken ist und eine dunkle Färbung angenommen hat.

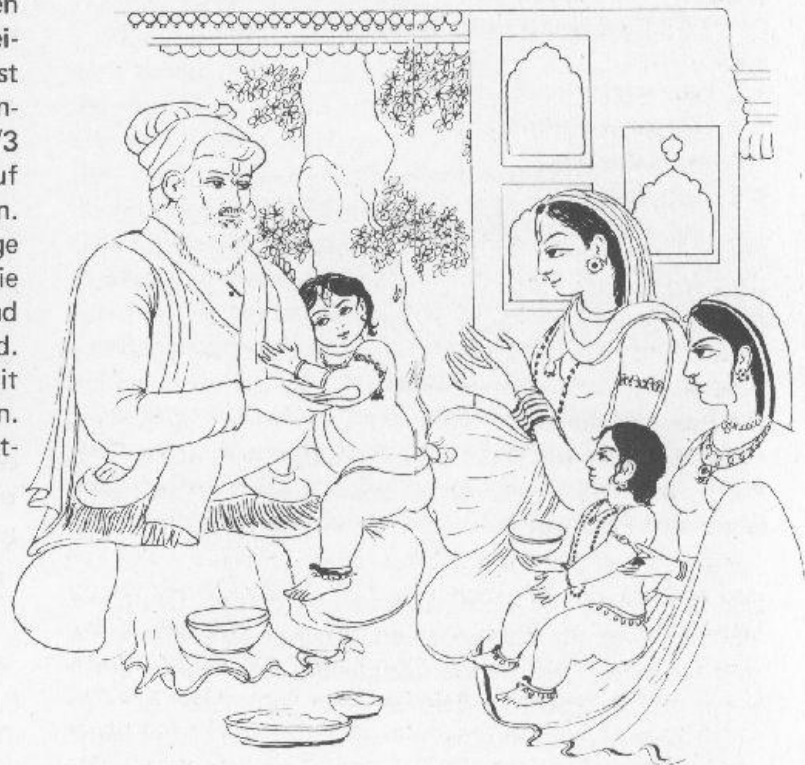


Samosas

Teig:

Ghee oder Butter mit Mehl vermengen, bis ein fester Teig entsteht. Langsam warmes Wasser hinzugeben; das Ganze gut mischen und den Teig etwa 10 Minu-

ten kneten bis er weich ist. Aus dem Teig Bälle von etwa 2 1/2 cm Durchmesser formen und diese zu runden Fladen von 7–9 cm Durchmesser ausrollen. Die Fladen halbieren und aus den Hälften Trichter formen. Vorher den geraden Rand des Halbkreises mit etwas Wasser bestreichen (Vorsicht: nicht zuviel Wasser gebrauchen, sonst weicht der Teig auf). Die beiden Säume fest zusammendrücken, so daß sie gut schließen. Den Trichter zu 2/3 mit der Füllung auffüllen, und die Trichteröffnung auf die gleiche Weise wie die Kartoffel-Kachoris schließen. Das Ziel sind gleichseitige, dreieckige oder fächerförmige Samosas. Sie müssen gut verschlossen sein, damit sie beim Fritieren nicht aufgehen. Das Ghee erhitzen und die Samosas fritieren, bis sie goldbraun und flockig sind. Prüfen Sie, ob die Samosas gar sind, indem Sie leicht mit einem Löffel oder einer Fritierzange dagegen klopfen. Wenn sie hohl klingen, sind sie fertig. Dies ist die köstlichste Pastete, die Sie jemals zubereitet haben.



Urad-Dahl Kachoris

1/2 Tasse Urad-Dahl

1 1/2 Tassen weißes Mehl

5–6 Eßl. festes Ghee oder Butter

Wasser

1/2 Teel. Salz

1 Teel. Cayennepfeffer

1 Prise Asafoetida

Ghee zum Fritieren

Den Urad-Dahl 5–6 Stunden in Wasser einweichen lassen. Das überschüssige Wasser fortgießen und die Bohnen gut zerstampfen. 2 Eßlöffel Ghee in einer Bratpfanne erhitzen und den Dahl 10 Minuten mit Salz, Cayenne und Asafoetida darin braten. Um die Füllung weicher zu machen, müssen Sie etwas mehr Ghee hinzufügen. Kneten Sie aus dem Mehl und der Butter oder dem Ghee einen weichen Teig. Etwas Wasser hinzugeben, und wenn der Teig gut geknetet ist, kleine Bälle von ca. 1 1/2 cm Durchmesser daraus formen, die Sie ausrollen und auf die gleiche Weise wie Kartoffel-Kachoris füllen. Dann die Kachoris wie Puris ausrollen. Hierfür am besten eine mit Ghee eingeriebene Nudelrolle und ein mit Ghee eingeriebenes Holzbrett benutzen. Der Kachori sollte sorgfältig gerollt werden, damit er nicht bricht; er darf nicht größer sein als 4–5 cm im Durchmesser. Das

Ghee erhitzen und die Kachoris darin fritieren, bis sie sich aufblasen. Dann aus dem Ghee nehmen und abtropfen lassen. Wenn sie abgekühlt sind, vor der Opferung kurz noch einmal fritieren. Diese Kachoris sind den Radhaballabha-Kachoris sehr ähnlich.

Puffreis (für 4 – 6 Personen)

8 Tassen Puffreis

1 geschälte Gurke in dünne Scheiben geschnitten

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Eßl. Butter

Butter erhitzen, bis sie schmilzt.

Die Gurke 10 Minuten in Salzwasser einweichen. Dann gut abtropfen lassen. Wenn die Butter abgekühlt ist, den Puffreis dazuschütten und gut daruntermengen. Salz und Pfeffer darüberstreuen und mit trockenen Gurkenscheiben in die Butter mischen. Wenn das Ganze zu trocken ist, ein wenig mehr zerlassene Butter hinzugeben.

Chutneys, Raitas und Currygerichte

KAPITEL VII

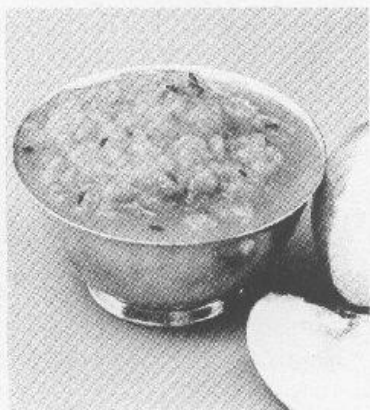
Chutneys und Raitas sind Begleitgerichte, die mit Reis, Gemüse, Brot und pikanten Speisen serviert werden. Im allgemeinen macht man Chutneys aus Früchten – meist sind sie heiß und süß. Raitas bestehen gewöhnlich aus einem Gemüse, das mit Yoghurt und Salz zubereitet wird; sie ähneln Salaten und sind einfach zuzubereiten.

Mit ein wenig Erfahrung ist es leicht zu entscheiden, welcher Chutney oder Raita zu einer Opferrichtung am besten paßt. Gurkenraitha zum Beispiel paßt sehr gut zu gedämpftem Reis, Cuddy und Samosas. Tomatenchutney paßt ausgezeichnet zu Samosas, Baras usw. Raitas und Chutneys sollten auch nach ihren Farben ausgesucht werden und entsprechend auf dem Opferteller arrangiert werden.

Es wird gesagt: „Verschiedenheit ist die Würze des Lebens.“ Der Höchste Persönliche Gott, der die Quelle aller Glückseligkeit ist, kann nicht unpersönlich sein. Die Vorstellung vom unpersönlichen Einssein ist monoton und stumpf, wohingegen die unbegrenzten spirituellen Verschiedenheiten, die in Kṛṣṇa gegenwärtig sind, für Seine Geweihten eine ewige Quelle der transzendentalen Freude darstellen.

Śrī Caitanya Mahāprabhu hat ein sehr einfaches Programm propagiert, nach dem jeder sehr leicht Fortschritte im spirituellen Leben des Kṛṣṇa-Bewußtsein machen kann – sogar im gegenwärtigen Zeitalter des Streites und der Heuchelei. Es besteht darin, einfach nur von autorisierten Schriften wie der *Bhagavad-gītā* *Wie Sie Ist* und dem *Śrīmad-Bhāgavatam* über Kṛṣṇas Philosophie und Aktivitäten zu hören, den Hare Kṛṣṇa *mantra* zu chanten und in Ekstase zu tanzen. Wenn man sich dann nach dem Chanten und Tanzen müde fühlt, sollte man sich ausruhen und sich an reichlichem Kṛṣṇa-*prasādam* erfreuen. Als Śrī Caitanya diese *saṅkīrtana*-Bewegung in der heiligen Stadt Jagannātha Purī einführte, wurden an die Leitenden des Jagannātha Tempels Anweisungen ausgegeben, daß Śrī Caitanyas Anhänger so viel *prasādam* haben sollten, wie sie wollten. Jeden Abend wurde mit Tausenden von Gottgeweihten gechantet und getanzt, und dann wurde in verschwenderischer Fülle Kṛṣṇa-*prasādam* verteilt. Deshalb gibt diese *saṅkīrtana*-Bewegung Śrī Caitanyas jedem transzendente Zufriedenheit, und jedes Lebewesen kann an ihr teilnehmen und die Essenz aller Glückseligkeit auskosten.





Apfelchutney

Apfelchutney

4–5 Äpfel	1/4 Teel. Nelken
1/2 Tasse Wasser	1 Teel. Turmerik
1/4 Tasse Butter	1 Teel. Ingwer
2 Eßl. zerdrückte Chillies	1 Teel. Zimt
1 Teel. Muskatnuß	6 Tassen Zucker

Waschen, entkernen und schälen Sie die Äpfel. Dämpfen Sie die Äpfel in Wasser, bis sie weich sind – bei bedecktem Topf. Den Deckel abnehmen und das überschüssige Wasser verkochen lassen; es soll eine breiige Substanz übrigbleiben.

Erhitzen Sie das Ghee und geben Sie den Cumin hinein.

Wenn der braun ist, fügen Sie die Chillies und alle anderen Gewürze hinzu. Umrühren, Äpfel hinzugeben und auf hoher Flamme kochen lassen, bis die überflüssige Flüssigkeit verdampft ist.

Dann den Zucker hinzugeben und weiterkochen – und rühren, bis die Mischung marmeladenartig wird. Nehmen Sie den Chutney vom Feuer und servieren Sie ihn Krsna kalt.

Bananenchutney

12 Bananen, zerstampft
ein 5 cm-Stück Tamarinde
1/4 Teel. Muskatnuß
1/4 Teel. Zimt
3/4 Tassen Zucker
1/4 Teel. gemahlener Cumin
1/4 Teel. gemahlene rote Paprika
1/4 Teel. Ingwer
1/4 Teel. schwarzer Pfeffer

Die Tamarinde über Nacht in einer kleinen Menge Wasser einweichen lassen. Durch ein Sieb in eine große Schüssel gießen und alle anderen Zutaten hinzufügen. Gut vermengen.

Avokadochutney

Zerstampfen Sie 3 Avokados zu einer Paste. Mit Zitrone, Cayenne, Ingwer, Honig und Salz würzen.

Bananensambal

- 4 Bananen
- 1/4 Tasse Zucker
- Saft von 2 Zitronen
- 1 Teel. Muskatnuß
- 1/2 Tasse Butter

Zucker, Zitronensaft und Muskatnuß über die Bananen geben. Schwenken Sie die Bananen in einer Pfanne in Butter, bis sie leicht braun sind. Als Nebengericht servieren.

Feigen- und Dattelchutney

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 10 Feigen | 1 Teel. Turmerik |
| 10 Datteln | 3 Eßl. Zucker |
| 1 Teel. Cuminsamen | 1 Eßl. Ghee |
| 1 zerdrückte Chillieschote | Wasser |

Datteln und Feigen kleinhacken. Ghee in eine Pfanne füllen und Massala zubereiten. Die anderen Gewürze und die Früchte dazugeben und umrühren. Das Ganze mit

Wasser bedecken und eine Stunde kochen; dann den Zucker hinzugeben. Nehmen Sie die Mischung von der Flamme, wenn sie die Beschaffenheit einer heißen Marmelade hat. Abkühlen lassen. Dieser Chutney kann auch nur mit Datteln oder Feigen zubereitet werden.

Grüner Tomatenchutney

- 2 Pfd. grüne Tomaten
- 1 Tasse grüne Paprika, gehackt
- 1 Teel. Cuminsamen
- 2 Teel. Turmerik
- 1 Tasse Rosinen
- 1/3 Tasse Ghee
- 1 Teel. Salz

Schneiden Sie die Tomaten in Viertel. Die grüne Paprika mit den Cuminsamen in Ghee braten. Fügen Sie die Tomaten hinzu. Das Ganze auf mittlerer Hitze kochen. Dann Rosinen und Turmerik hinzufügen. Nicht zu lange kochen!

Pflaumenchutney

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 2 Pfd. Pflaumen | 1 1/2 Tassen Milch |
| 3 Kardamomschoten | 2 Teel. Koriander |
| 1 geraspelte Kokosnuß | 2 Tassen Zucker |

Die Pflaumen entkernen und in Stücke schneiden. In einem tiefen Topf auf mittlerer Hitze kochen. Geben Sie alle übrigen Zutaten hinzu. Zu einem Mus mit festen Stücken kochen. Wenn der Chutney fertig ist, abkühlen lassen und kalt opfern.

Ananaschutney

**2 frische Ananas, klein gehackt
oder durch den Wolf gedreht**

1/2 Tasse zerlassene Butter

1 Teel. Cuminsamen

2 zerdrückte Chillies

1 Teel. Koriander

1/2 Teel. Turmerik

1 Teel. Zimt

1/4 Teel. Nelken

1 Teel. Muskatnuß

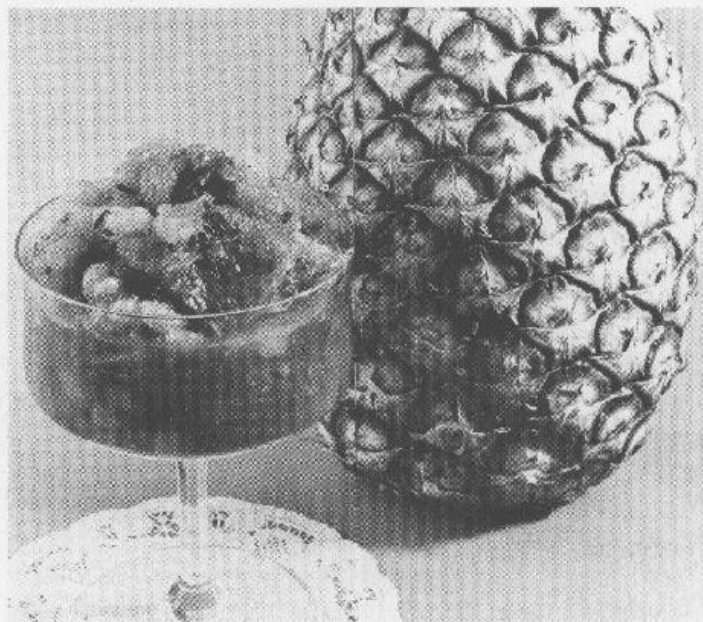
1/2 Teel. Ingwer

2 1/2 Tassen Zucker

1 Tasse Rosinen

Zwei frische Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden oder durch einen Wolf drehen. Zerlassen Sie die Butter und geben Sie den Cumin und die Chillies hinein. Vorsicht – die Butter nicht zu heiß werden lassen, sie verbrennt schneller als Ghee.

Wenn der Cumin braun ist, rühren Sie die Ananas in das Ghee. Eine Weile kochen lassen, bis alles gleichmäßig flüssig ist, und die übrigen Zutaten hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, dann zwei Stunden sieden lassen, bis die Flüssigkeit zu einem Brei verkocht ist. Rühren Sie gelegentlich um. Haben Sie einen Wolf benutzt, dauert der letzte Kochvorgang nur etwa 20 Minuten.



Ananaschutney

Rhabarberchutney

3 Pfd. frischer Rhabarber

1 Eßl. Salz

1 Eßl. Turmerik

Wasser

Massala

Säubern Sie den Rhabarber, ziehen Sie die Haut ab und schneiden Sie ihn in Würfel. Massala mit einem Eßlöffel Ghee zubereiten. Den Rhabarber hineingeben und umrühren. Mit Salz und Turmerik würzen und wieder rühren. Den Rhabarber mit Wasser bedecken und kochen, bis das Wasser verdampft ist. Kalt servieren.

Rosenblätter-Marmelade

3 Tassen frische Rosenblätter

8 Tassen Zucker

2 Tassen Wasser

1 Eßl. Zitronensaft

Waschen Sie die Rosenblätter in kaltem Wasser. Abtropfen lassen, in einen Topf legen und mit 2 Tassen kaltem Wasser bedecken. Das Ganze zum Kochen bringen.

Die Flüssigkeit in einen zweiten Topf laufen lassen und die Blütenblätter für später beiseite stellen. Geben Sie Zucker zu der Flüssigkeit und kochen Sie diese zu einem

dicken Sirup. Zitronensaft hinzugeben. Die Rosenblätter zum Sirup geben und das Ganze 20 Minuten bei niedriger Hitze kochen.

Die Flüssigkeit in Krüge füllen und diese fest verschließen, aber nicht im Kühlschrank aufbewahren.

Am besten opfern Sie diese Köstlichkeit mit Puris.

Tomatenchutney

2 Pfd. Tomaten

2 Teel. Salz

1 Teel. zerdrückte Chillies

1/2 Teel. Cuminsamen

2 Eßl. Ghee

1 Teel. Koriander

Schneiden Sie die Tomaten in Achtel. Bei bedecktem Topf kochen, bis die Tomaten flüssig sind. Während des Kochens Salz und Koriander hinzufügen.

Erhitzen Sie in einem kleinen Topf Ghee und geben Sie den Cumin hinein. Wenn er braun wird, die zerdrückten Chillies hinzugeben. Ghee und Gewürze mit den gekochten Tomaten verrühren.

Raitas

Gurkenraita I

- 1 große Gurke
- 2 Tasse Yoghurt
- 1/2 Teel. gemahlener Cumin
- 1/2 Teel. Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer

Die Gurken schälen und in dünne Scheiben schneiden. Yoghurt und Gewürze hinzufügen. Vorsichtig umrühren und kühlen.

Gurkenraita II

- 5 Gurken
- 1 Eßl. Salz
- 1/2 Teel. schwarzer Pfeffer
- 1/4 Teel. Cayennepfeffer
- 1 1/3 Tassen Yogurt

Von jedem Gurkenende ein zwei bis drei Zentimeter großes Stück abschneiden. An jedem Ende in jede Richtung zehn kleine Schnitte machen. Dazu das Messer schnell hin und her bewegen. Die Schnitte sollten nicht mehr als drei Millimeter tief sein. Die abgeschnittenen Enden wieder auf die Gurke setzen und kräftig reiben.

So geht die gesamte Bitterkeit der Gurke verloren. Schälen Sie die Gurken. Der Länge nach halbieren, dann jede Hälfte vierteln. Schneiden Sie die Streifen kreuzweise in Scheiben. Yoghurt, Salz und Gewürze vermischen und die Gurkenstücke hinzufügen. Sehr erfrischend.

Kartoffelraita I

- 1 Pfd. Kartoffeln
- 2 Tassen Yoghurt
- 3/4 Teel. Salz
- 1/2 Teel. Grammassala
- 1/2 Teel. Cayennepfeffer

Die Kartoffeln kochen, schälen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Schlagen Sie den Yoghurt und geben Sie die Kartoffeln hinein. Salz hinzufügen. Grammassala und Cayenne dazugeben.

Kartoffelraita II

- 1/2 Pfd. Tomaten
- 2 Tassen Yoghurt
- 1 1/2 Teel. Cuminsamen, zerstampft und trocken geröstet
- 3/4 Teel. Salz
- Cayennepfeffer (je nach Wunsch)

Bereiten Sie die Kartoffeln wie im Kartoffelraita I zu, mischen Sie jedoch Cumin in den Yoghurt. Wenn Sie wollen, können Sie auch Cayenne hinzufügen.

Curries

Cuddy (6 – 8 Personen)

- 1 Tasse Yoghurt
- 4 Tassen Wasser
- 3/4 Eßl. Salz
- 1 Teel. Turmerik
- 1/2 Tasse Kichererbsenmehl
- 3 Eßl. Ghee
- 2 Teel. Cumin
- 1 Teel. zerdrückte Chillies

Yoghurt und Kichererbsenmehl in einem tiefen Topf vermischen. Wasser, Salz und Turmerik hinzugeben. Unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen und weiterkochen, bis der Cuddy bis zum Topfrand aufschäumt. Von der Flamme nehmen. Erhitzen Sie Ghee in einem kleinen Topf und geben Sie den Cumin dazu. Wenn der Cumin braun wird, die Chillies hinzufügen. Alles in den Cuddy gießen. Die Soße kann einfach auf

weißem Reis serviert werden, oder man kann sie mit Pakoras opfern. Sehr schnell und köstlich.

Gemischter Gemüsecurry

- 1 Tasse grüne Erbsen
- 1 Tasse gewürfelte Karotten
- 1 Tasse gewürfelte Kartoffeln
- 2 Tassen frische Bohnen in 2 cm Stücke zerschnitten
- 4 Eßl. Ghee
- 1/4 Eßl. Asafoetida
- 2 Teel. ganze Cuminsamen
- 1 Teel. Salz
- 2 Teel. Turmerik
- 2 ganze Chillies oder
- 1/2 Teelöffel zerdrückte Chillies

Füllen Sie alle Gemüse und das Salz in einen Topf und gießen Sie so viel Wasser darüber, daß das Gemüse gerade bedeckt ist. Bringen Sie das Ganze zum Kochen und lassen Sie es leicht weiterkochen, bis die Gemüse weich sind. Nach dem Abtropfen beiseite stellen. Erhitzen Sie das Ghee in einem großen Topf und geben Sie die Cuminsamen hinzu. Bräunen Sie die Samen, bis diese zu rauchen beginnen. Geben Sie die Chillies und nach ein paar Sekunden die anderen Gewürze hinzu. Auch die Gemüse dazugeben und braten, bis sie trocken sind.

Kartoffelcurry

6 mittelgroße Kartoffeln
3 Eßl. Ghee
1 Teel. ganze Cuminsamen
1 Teel. Turmerik
1 Teel. Salz
2 Tassen Wasser
1 Teel. gemahlener Koriander
1 Teel. Cayennepfeffer
1/2 Tasse Yoghurt
eine kleine Gurke, geschält
und zerkleinert nach Belieben

Die Kartoffeln kleinschneiden, das Ghee erhitzen und die Cuminsamen hinzugeben. Wenn die Samen sich bräunen, Turmerik und Cayenne hinzufügen. Kochen Sie die Gewürze zwei bis drei Minuten, und geben Sie dann die Kartoffeln dazu. Braten Sie die Kartoffeln, und rühren Sie dabei ständig 10 Minuten lang; dann Wasser und Salz hinzugeben. Lassen Sie das Ganze 1/2 Stunde lang auf kleiner Flamme kochen. Geben Sie Yoghurt und Koriander hinzu. Weitere 10 Minuten kochen lassen. Wenn das Gericht auf dem Teller ist, die Gurken darauflegen, Kartoffelcurry kann man sehr gut mit einfachem gedämpftem Reis und Chepuris servieren.

Kartoffeln und Tomatencurry

6 Kartoffeln
3 Tomaten
1 Eßl. Ghee
1 Teel. Turmerik
1 Teel. ganze Cuminsamen
1 Teel. Salz
1 Teel. Cayennepfeffer
1/2 Tasse Yoghurt

Die Kartoffeln und Tomaten kleinschneiden und getrennt aufbewahren. Erhitzen Sie das Ghee und geben Sie die Cuminsamen hinein. Wenn die Cuminsamen braun werden, Gemüse und Salz hinzugeben und 5 Minuten unter ständigem Rühren braten. Bedecken Sie das Gemüse mit Wasser und lassen Sie es 20–30 Minuten leicht kochen. Yoghurt hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Opfern Sie das Gericht am besten mit einfachem gedämpftem Reis.

Süsspeisen und Milchsüssigkeiten

KAPITEL VIII



Es ist wichtig, daß man nicht nur gute und wohlschmeckende Speisen zu Kṛṣṇa opfert und dann die Reste der Opferung als Kṛṣṇas Barmherzigkeit (*prasādam*) akzeptiert, sondern daß man dieses *prasādam* auch an andere verteilt. Das ist Kṛṣṇa-Bewußtsein. Auch wenn man nicht alle Prinzipien des Kṛṣṇa-Bewußtseins annimmt, kann man dennoch allmählich dazu qualifiziert werden, ein Geweihter Kṛṣṇas zu werden, wenn man nur Kṛṣṇa-*prasādam* ißt. Auf diese Weise können sogar die unwissendsten Menschen – sogar Tiere – allmählich Kṛṣṇa-Bewußtsein entwickeln. Śivananda, ein Geweihter Śrī Caitanyas, gab einmal einem Hund ein wenig *prasādam*; später traf dieser Hund mit Śrī Caitanya, Kṛṣṇa Selbst, zusammen und wurde befreit.



Burfi

Brahmanen-Spaghetti

500 g Reismehl

Wasser

Zucker

Vermischen Sie das Reismehl mit Wasser, bis Sie einen steifen Teig haben. Der Teig muß lange genug zum Säuern stehen (gewöhnlich 1 Tag); dann wird er durch einen Wolf in rauchend heißes Ghee gedreht. Fritieren Sie die „Spaghetti“ bis diese braun sind, und lassen Sie diese dann in süßem Nektar aus 4 Tassen Zucker und 2 Tassen Wasser einweichen.

Burfi

3/4 Tasse Butter

1 1/4 Tassen Zucker

1 Tasse Vollmilch

3 1/2 Tassen Milchpulver

1 Tasse gehackte Walnüsse,
Mandeln oder Pistazien

Die Butter zerlassen und mit dem Zucker vermischen. Geben Sie unter Rühren die Vollmilch hinzu und bringen Sie das Ganze auf mittlerer Flamme zum Kochen. Nach Belieben kann eine zerdrückte reife Banane mitgekocht werden. Die Hitze kleiner stellen und langsam das Milchpulver dazugeben. Rühren Sie weiter und geben Sie die Nüsse hinein. Wenn alles Milchpulver in der Pfanne ist, umrühren, so daß sich die Klumpen auflösen. Benutzen Sie nach Möglichkeit einen elektrischen Schneebesen. Bestreichen Sie ein Kuchenblech mit Butter und gießen Sie die Burfi-Mischung auf das Blech. Wenn die Mischung kalt und hart ist, vom Blech nehmen und in Rauten schneiden. Legen Sie die Rauten auf einen Teller und streuen Sie nach Belieben fein gehackte Pistazien, Walnüsse oder Mandeln darüber.

Kokosnuß-Burfi

- 1 Tasse frische geraspelte Kokosnuß
- 1 1/2 Tassen Zucker
- 6 Tassen Milch
- 1/2 Teel. gemahlene Muskatnuß
- 6 zermahlene Kardamomsamen

Die Kokosnußraspeln und den Zucker in einen Topf geben und etwa 10 Minuten braten lassen. Die Milch dazugießen und 30–45 Min. kochen lassen, bis die Masse dickflüssig ist. Muskatnuß und die in einem Mörser zerstoßenen Kardamomsamen hinzugeben und die Mischung entweder zu Bällen rollen oder auf einem flachen Kuchenblech abkühlen lassen und in Quadrate oder Rauten schneiden.

Himmlische Bananen

- 8 Bananen
- 250 g hausgemachter Sahnekäse
- 2 Eßl. Butter
- 4 Eßl. brauner Zucker
- Zimt nach Belieben
- 1 Tasse Yoghurt
- Ghee zum Braten

Die geschälten Bananen der Länge nach halbieren und in Ghee leicht bräunen lassen. Ein Kuchenblech mit Butter

ein fetten und die 8 halben Bananen darauf legen. Nachdem Sie den Zucker und den Sahnekäse mit Zimt zubereitet haben, gießen Sie die Hälfte der Mischung auf die 8 halben Bananen, legen die übrigen Hälften darauf und begießen Sie diese mit Butter und der Käsemischung.

Pera (6 Stück)

- 1/4 l Milch
- 4 Teel. Milchpulver
- 2 gemahlene Kardamomsamen
- 4 Teel. Kristallzucker
- 6 geraspelte Pistazien

Die Vollmilch in einen kleinen Topf gießen und auf hoher Flamme kochen. Bereiten Sie Khoya zu (siehe Seite 20). Das Khoya ein paar Minuten dick werden lassen, dann das Milchpulver dazugeben und gut vermengen. Mischen Sie sorgfältig Zucker hinein. Geben Sie den Kardamom hinzu und mischen Sie wieder. Bälle formen, indem Sie die Substanz zwischen den Handflächen rollen. Machen Sie keine weichen, runden Bälle, sondern stellen Sie rauhe her. Die Pera in die Handfläche der linken Hand legen, mit dem Daumen der rechten die geraspelten Pistazien in die Mitte der Pera drücken, wobei eine Vertiefung entsteht. Die Peras nicht am selben Tag

opfern, sondern ein oder zwei Tage beiseite stellen, so daß sie hart werden. Die Risse im Pera verstärken das wundervolle Aroma.

Kokosnuß-Sweetballs

1 feingeraspelte Kokosnuß
3 Tassen Zucker
1 kleines Stück Butter
eine Prise gemahlener Kampfer
Salz, Pfeffer

3 Tassen Zucker zur Kokosnuß hinzugeben und die Mischung in einer schweren Pfanne braten, bis sie dick wird und die Zutaten zusammenkleben. Geben Sie Butter, Kampfer, Salz und Pfeffer hinzu. Lassen Sie das Ganze leicht abkühlen und formen Sie Bälle daraus.

Halbmonde

Puriteig: hergestellt aus 1 Tasse Mehl.

Orangefüllung:
der Saft von 4 Orangen
2–3 Eßl. Getreidestärke
Zucker

Kochen Sie den Orangensaft und geben Sie die Getreidestärke hinzu. Wenn die Orangefüllung zu einem Gelee

eingedickt ist, noch einmal so viel Zucker zur Füllung hinzugeben. Das Ganze 5 Minuten kochen und dann abkühlen lassen.

Bananenfüllung:
2 zerstampfte Bananen
1/2 Tasse Datteln
oder Nüsse nach Belieben
1–2 Eßl. Zucker

Geben Sie den Zucker und die Datteln oder Nüsse zu den zerstampften Bananen und vermischen Sie das Ganze gut.

Erdbeerfüllung:
1/2 Pfd. frische Erdbeeren
(oder andere Beeren)
3 Eßl. Getreidestärke
Zucker

Die Erdbeeren auf mittlerer Flamme kochen. Wenn sie flüssig sind, die Getreidestärke hinzugeben und das Ganze kochen, bis es dick wird. Geben Sie doppelt so viel Zucker zur Füllung hinzu. 5 Minuten kochen und dann abkühlen lassen. Auch Rosenblättermarmelade ist eine schöne Füllung.

Stellen Sie 10–12 Bälle mit einem Durchmesser von etwa 2,5 cm her. Zu dünnen Fladen von 10 cm Durchmesser ausrollen. Einen Teelöffel voll der Füllung hinzu-

geben (nicht zu viel, sonst brechen die Kekse während des Backens auf) und dann die Fladen in Hälften schneiden und die Enden zusammendrücken. Den Teig mit Wasser befeuchten, wenn notwendig. Die gegeneinander abschließenden Enden mit den Zinken einer Gabel auf beiden Seiten festdrücken. Stechen Sie mit der Gabel in eine Seite hinein, so daß Dampf beim Backen entweichen kann. Die Halbmonde auf ein eingefettetes Backblech legen und 1/2 Stunde bei 200° im vorgewärmten Ofen backen. Kontrollieren Sie alle 10 Minuten. Wenn eine Seite golden ist, die Halbmonde vorsichtig umdrehen und weitere 10–15 Minuten backen. Wenn beide Seiten sich golden färben, die Halbmonde aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestreuen. Es ist gut, sie warm zu opfern.

Jallebi

4 Tassen weißes Mehl
2 Eßl. Backpulver
1 Prise Safran
1/4 Tasse Yoghurt
2 Tassen Zucker
1 Teel. Rosenwasser
Ghee zum Fritieren

Mehl und Backpulver zusammen sieben. Den Safran in zwei Teelöffeln warmem Wasser auflösen und den Yoghurt umrühren, bis er weich ist. Die Safranlösung, Yoghurt und genügend Wasser mit dem Mehl vermengen, so daß ein dicker Teig entsteht. Das Ganze 1 Stunde stehen lassen. Aus 5 Tassen Zucker und 2 1/4 Tassen Wasser einen dicken Sirup herstellen. Diesen kochen bis er dick wird und Rosenwasser hinzugeben. Das Zuckerwasser warm halten. Das Ghee erhitzen und runde Teigwirbel in den Ghee geben. Auf beiden Seiten fritieren, bis sie knusprig sind. Die Jallebis abtropfen lassen und etwa drei Minuten in Zuckerwasser legen.

Jeebe gaja

1/2 Tasse Mehl
1 Teel. Backpulver
Ghee zum Fritieren
1/2 Tasse Zucker
1/4 Tasse Wasser
1 Eßl. Ghee

Stellen Sie aus Mehl, Backpulver und Ghee einen weichen Teig her. 16 Bälle daraus formen und zu dünnen Rechtecken ausrollen. Mit einer Gabel hineinstechen und in Ghee fritieren. In einer Zuckerwasserlösung einweichen.



Laddu

Laddu

- 1 Tasse Butter
- 2 Tassen gesiebtes Kichererbsenmehl
- 2 Tassen gesiebter Puderzucker
- 1/2 Tasse zerkleinerte, ungesalzene
Walnüsse oder Mandeln

Die Butter in einem Topf zerlassen und nach und nach das gesiebte Kichererbsenmehl hinzugeben. Ständig

rühren, bis das Kichererbsenmehl hellbraun geworden ist. Allmählich den gesiebten Puderzucker und die Nüsse dazugeben und gut mit dem Mehl vermengen, bis die Masse mittel- bis dunkelbraun ist. Abkühlen lassen, bis sie handwarm ist und man Kugeln von etwa 2 cm Durchmesser formen kann. Um den Geschmack zu variieren, können Sie 1/4 Teel. Muskatnuß hinzufügen.

Luglu

- 1 1/2 Tassen Kichererbsenmehl
- Ghee zum Fritieren
- Wasser
- 1 Teel. Zimt
- 1/4 Teel. Muskatnuß
- 1/4 Teel. Ingwer
- 1 Messerspitze
gemahlene Nelken
- 2 Tassen Zucker
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse gehackte Walnüsse,
Mandeln oder Pistazien
- 1/2 Tasse Rosinen
- 1/4 Tasse zerkleinerte
Datteln oder Feigen

Aus Kichererbsenmehl und Wasser einen dünnen Teig zubereiten. In ein großgelochtes Abtropfsieb geben und

dieses über heißem Ghee schütteln, so daß kleine Teigperlen hineintropfen, die frittiert werden, bis sie goldfarben sind. Einen dicken Zuckersirup herstellen und solange kochen, bis sich der Zucker an den Topfseiten zu kristallisieren beginnt. Leicht abkühlen lassen und die abgetropften Perlen, Nüsse und Früchte hinzugeben. Gleichmäßig mit Zuckersirup bedecken und gut vermengen. Die Substanz abkühlen lassen, bis sich walnußgroße Kugeln daraus formen lassen.

Malpuri

1 Tasse Puderzucker

1 Tasse Weizenmehl

Wasser

Ghee zum Fritieren

1 Tasse Yoghurt

1 Tasse Erdbeeren (nach Belieben)

Aus Zucker, Mehl und Wasser einen recht dicken Teig zubereiten. Teelöffelweise in heißes Ghee tropfen lassen. Die Malpuris herausnehmen, wenn sie goldbraun sind. Abtropfen lassen und mit Yoghurt und Erdbeeren überziehen. Am besten sofort opfern.

Mangocreme

5 reife, aber feste Mangos

1/4 Tasse Puderzucker

1 1/2 Tassen Schlagsahne

Die Mangos waschen, aber nicht schälen und in kleine Stücke schneiden. In etwas Wasser 25 Minuten leicht kochen lassen, bis sie zart sind. Durch ein feines Sieb geben und das Fruchtfleisch abkühlen lassen. Mit der gezuckerten Schlagsahne vorsichtig vermengen und kalt opfern.

Mysore-pak

1 Tasse Kichererbsenmehl

2 Tassen Butter

1 1/2 Tassen Zucker

1 Tasse Wasser

zerkleinerte Pistazien

Aus Zucker und Wasser einen Sirup zubereiten und etwa fünf Minuten kochen, bis er klebrig ist. Eine Tasse Butter zerlassen und das gesiebte Kichererbsenmehl hinzugeben. Auf mittlerer Flamme rösten und dabei ständig rühren. Nach 10 Minuten das Zuckerwasser dazugeben und weiterrühren. Die übrige Butter in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Weitere 10 Minuten auf klei-

ner Flamme kochen lassen und das Ganze dann zum Erhärten in eine flache, eingefettete Pfanne gießen. Das Mysore-pak erhärtet schnell, deshalb schneiden Sie es, sobald es ein wenig kühl ist, in schöne Rauten.

Nakaldana

2 Tassen Zucker

1 Tasse Wasser

1 1/2 Tassen Erdnüsse

Ghee zum Braten

Aus Zucker und Wasser einen klebrigen Sirup herstellen. Von der Flamme nehmen. Etwa 15 Minuten langsam ein paar Erdnüsse in Ghee braten und dann in eine große flache Pfanne legen. Löffel für Löffel die Zuckerlösung hinzugeben und die Erdnüsse darin wenden, so daß diese schließlich von einer weißlichen Zuckerhülle umgeben sind.

Kokosnuß-Nakaldana

2 Tassen Kokosnuß oder

1 frisch geraspelte Kokosnuß

1 Tasse Zucker

1 1/2 Eßl. Ghee

1/2 Tasse Wasser

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Kokosraspeln unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze darin braten, bis sie goldbraun sind. In einem kleinen schweren Topf Zucker und Wasser zu einem dicken Sirup kochen. Den Sirup über die Kokosnußraspeln gießen und schnell verrühren. Der Zucker kristallisiert sich und es werden sich „sandige“ süße Kokosraspeln bilden.

Erdnüsse und Rosinen

Erdnüsse in Ghee braten, bis sie hellbraun sind. Die Erdnüsse und eine entsprechende Menge Rosinen in Zuckersirup (2 Teile Zucker/1 Teil Wasser) kochen, bis die Substanz dick ist und zu Kugeln gerollt werden kann. Es können auch Cashewkerne oder Mandeln verwendet werden.

Simply Wonderful

1 1/2 Tassen Milchpulver

1 Tasse Butter

2 Tassen Puderzucker

**1/2 Tasse ungesalzene
gehackte Nüsse
oder Rosinen**

Die Butter zerlassen, leicht abkühlen lassen und mit dem Puderzucker zu einer cremigen Masse vermengen. Unter

ständigem Rühren das Milchpulver dazugeben; nach Belieben auch Nüsse oder Rosinen. Kugeln von etwa 2 cm Durchmesser formen (ist die Masse zu trocken, etwas Butter hinzufügen; ist die Masse zu naß, Milchpulver oder Puderzucker hinzufügen).

Süßkartoffelbälle

4 mittelgroße Süßkartoffeln
ein wenig Mehl
1/2 Teel. Muskatnuß
2 Tassen Zucker
1 Tasse Wasser
Ghee zum Braten

Die Kartoffeln waschen und schälen. In Wasser kochen, bis sie gar sind. Zerstampfen und die Gewürze und das Mehl hinzugeben. Das Ganze gut durchkneten. Einen Sirup aus Zucker und Wasser herstellen und 5 Minuten kochen lassen. Olivengroße Kugeln formen und in mittelheißem Ghee fritieren, bis sie braun und fest geworden sind. Abtropfen lassen und im heißen Sirup einweichen.

Süßkartoffelchips

12 Süßkartoffeln
3/4 Tasse Butter
1/4 Tasse Mehl
1/2 Tasse brauner Zucker
1 1/2 Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 Tasse Sahne
1/4 Tasse fein zermahlene Nüsse

Die Kartoffeln kochen, schälen und in ca. 1–2 cm starke Scheiben schneiden. Auf ein eingefettetes großes flaches Backblech legen. Die Butter darüber gießen und mit Mehl und allen anderen Zutaten bestreuen. Rösten, bis die Kartoffelchips voller Balsen sind und karamellieren.

Wassermeloneneis

6 Tassen entkerntes Wassermelonenfruchtfleisch
Saft einer halben Zitrone
2 1/2 Tassen Zucker
2 Tassen Schlagsahne

Die Wassermelone zerstampfen und gut mit dem Zitronensaft und dem Zucker vermischen. Das Ganze in eine große Schüssel gießen und diese in das Gefrierfach des

Kühlschranks stellen. 1/2 Stunde vor der Opferung auftauen. Sahne über das Eis gießen. Für Kṛṣṇa an heißen Tagen sehr kühlend und erfrischend.

Mandelhalavah

250 g geschälte Mandeln
4 Eßl. Zucker
1 Tasse Wasser
1/2 Tasse Butter
2 Eßl. Mehl

Zerstampfen oder zermahlen Sie die Mandeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Mandeln und das Mehl hineinmischen. Das Ganze gut kochen und einen dickflüssigen Zuckerwassersirup zu der Mandelmischung geben. Rühren und kochen Sie, bis der Halavah dick wird und sich von den Seiten der Pfanne abhebt. Gießen Sie ihn in eine eingefettete Pfanne und schneiden Sie ihn in Quadrate, wenn er abgekühlt ist.

Karottenhalavah

2 Bündel Karotten
1 Tasse Sahnebutter
3 bis 4 Tassen Zucker
die zerstoßenen Samen
von 5 Kardamomhülsen

Die Karotten waschen und raspeln. 1/2 Tasse Butter in eine Pfanne geben und die Karotten hinzufügen. Auf kleiner Flamme kochen, bis sie weich sind (etwa 40 Minuten). Wenn die Karotten weich sind, die übrige Butter und den Zucker dazugeben. Das Ganze 10–15 Minuten kochen, bis es dick wird und eine marmeladenartige Beschaffenheit annimmt. Bestreuen Sie den Karottenhalavah mit dem zerstoßenen Kardamom.

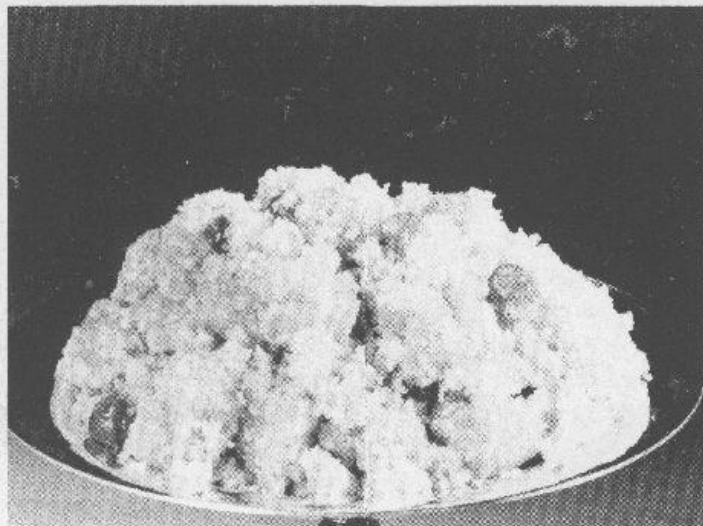
Grieshalavah

1 Tasse Gries
1/2 Tasse Butter
1 Tasse Zucker
2 Tassen Wasser
1 Handvoll Rosinen

Butter im Topf zerlassen und unter ständigem Umrühren Gries hinzugeben. Die Masse etwa 20–30 Minuten auf kleiner bis mittlerer Flamme gleichmäßig rösten, bis der Gries eine goldbraune Farbe angenommen hat. (Vorsicht: der Gries brennt sehr schnell an, daher muß er ständig mit einem Holzlöffel umgerührt werden.) Während des Röstens Wasser in einen getrennten Topf füllen und zum Sieden bringen. (Den Gries, wenn notwendig, vorsichtshalber von der Flamme nehmen.) Wenn der Gries goldbraun ist, das siedende Wasser hin-

einschütten und gleich danach die gut gewaschenen Rosinen hinzugeben. Das Ganze gleichmäßig und langsam etwa 5–10 Minuten umrühren, bis der Halavah aufgegangen ist und dick wird. Während des Rührens den Zucker hinzustreuen. Den bedeckten Topf noch etwa 5 Minuten auf der kleinsten Flamme stehen lassen, so daß alle Körner gut aufquellen.

Grieshalavah



Bananenhalavah

6 reife Bananen
4 Eßl. Butter
1 1/2 Tassen Wasser
1 Teel. Rosenwasser
1 1/4 Teel. zerstoßene Kardamomsamen
2 Eßl. blanchierte Mandeln
etwas Safran

Die Butter in einer schweren Pfanne zerlassen. Die geschälten Bananen in etwa 2 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und 5–10 Minuten unter mehrmaligem Umrühren auf mittlerer Flamme in der Butter braten. Nach etwa 5 Minuten die Bananen zerstampfen und 1/2 Tasse Wasser hinzugeben. Vorsichtig auf kleiner Flamme sieden lassen und dabei ständig umrühren. Nun den Zucker zusammen mit der übrig gebliebenen Tasse Wasser in einer kleinen Schüssel auflösen und das Zuckerwasser zu den Bananen schütten. Das Ganze 5 Minuten lang bei mittlerer Hitze weiterkochen lassen und dabei ständig umrühren, so daß die Bananen nicht anbrennen können. Wenn das Gericht langsam dicker wird (weil das Wasser allmählich verdunstet), das Rosenwasser hinzugeben. Jetzt können Sie den Bananenhalavah vom Feuer nehmen und in eine Schüssel geben. Zum Schluß die zerstoßenen Kardamomsamen und gehackten Mandeln über

den Halavah streuen und den Saffran daran geben, so daß sich der Halavah golden färbt.

Bananenhalavah kann man sowohl heiß als auch kalt opfern.

Karamel

eine Dose gesüßte Kondensmilch

Bringen Sie in einem Topf so viel Wasser zum Kochen wie notwendig ist, die Milchdose ganz zu bedecken. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, die ungeöffnete Dose hineinstellen und für 2–2 1/2 Stunden im kochenden Wasser stehen lassen. Die Dose aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. Wenn die gekochte Kondensmilch abgekühlt ist, kann man die Dose öffnen und den Karamel herausnehmen. Ungesalzene Nüsse (ganz gleich welcher Art) und Kokosnußraspeln eignen sich sehr gut als Zutat, die man in den Karamel mixen kann.

Karotten in Milch

ca. 1 Pfd. Karotten

3/4 Tasse Zucker

1 Prise Saffran

50 g gemahlene Mandeln

1/2 Teel. zerstoßene Kardamomsamen

5 Tassen Vollmilch

Die Karotten waschen und fein raspeln. Die Milch zum Kochen bringen und die geriebenen Karotten hineingeben. Das Ganze kochen und von Zeit zu Zeit umrühren, bis die Karotten weich sind und die Mischung dick geworden ist (35–40 Minuten). Zucker, Mandeln, Kardamom und Saffran hinzugeben. Wenn sich der Zucker aufgelöst und mit den Karotten und der Milch vermischt hat, können Sie das Gericht vom Feuer nehmen. Warm oder kalt servieren.

Chandra Murti

1 l Milch

1 Tasse Wasser

3 Tassen Zucker

Aus der Milch Quarkkäse herstellen (siehe Seite 18) und aus dem Wasser und dem Zucker einen dicken Sirup zubereiten. Aus dem Quarkkäse kleine Kugeln von ca. 1 cm Durchmesser rollen und im Zuckersirup kochen, bis sie knusprig sind. Alles Wasser sollte verkochen.

Firni

1/2 l Milch

4 Eßl. Reismehl

6–8 Eßl. Zucker

2 Teel. Rosenwasser

Pistazien und Mandeln

Die Milch zuckern und dreimal aufkochen lassen. Das Reismehl mit ein wenig kalter Milch zu einem glatten Brei verrühren und nach und nach unter Rühren in die Milch geben (Vorsicht vor Klumpenbildung). Auf mittlerer Flamme unter ständigem Rühren weiterkochen, bis der Brei dick geworden ist. Das Rosenwasser dazugeben und das Ganze in eine Schale geben und abkühlen lassen. Mit geraspelten Pistazien und Mandeln garnieren.

Haspia

- 2 Tassen frische Milch
- 4 Tassen Kokosraspeln
- 2 Teel. Getreidestärke
- 3 Eßl. Zucker

Die Milch zum Kochen bringen und zu den Kokosraspeln in eine kleine Schüssel gießen; 1/2 Stunde einweichen lassen. Das Ganze durch ein Käsetuch gießen und soviel Flüssigkeit wie möglich aus dem Fruchtfleisch herauspressen. Die Getreidestärke mit der Flüssigkeit mischen und den Zucker hinzugeben. Das Ganze noch einmal erhitzen, bis die Milch fast siedet. Ständig rühren, bis das Gericht cremig ist. Dann in eine Pfanne gießen und stehen lassen, bis es fest wird. In 5 cm große Quadrate schneiden und kalt servieren.

Kheer (für 4 — 6 Personen)

- 1/4 Tasse langkörniger Patna-Reis
- 1/2 Tasse Wasser
- 2 Tassen einer Milch-Sahne Mischung (1 : 1)
- 1 Tasse Milch
- knapp 1/2 Tasse Zucker
- ganze Kardamomhülsen

Den Reis 4–5 Stunden in Wasser einweichen lassen. Wenn er fertig zur Zubereitung ist, die Milch-Sahne Mischung unter ständigem Umrühren zum Kochen bringen. Geben Sie darauf acht, daß die Milch nicht anbrennt. Während die Milch kocht, Reis, Wasser und die Kardamomhülsen hineingeben. Milch ein zweites Mal zum Kochen bringen und dann die Flamme kleiner stellen. Nach etwa 15 Minuten Kochzeit müssen Sie einige Zeit umrühren — wenig später dickt das Kheer ein und der Reis löst sich in der Milch auf. Die cremige Flüssigkeit nimmt eine blasse Pfirsichfarbe an. Jetzt den Zucker hineingeben und verrühren bis das Ganze eine puddingartige Beschaffenheit annimmt. Den Kheer in den Kühlschrank stellen und abkühlen lassen. Die Kardamomhülsen herausnehmen, bevor das Gericht kalt wird.

Khoyaboote

2 Tassen Vollmilch

4 Eßl. Zucker

ungesalzene Pistazien ohne Schale

Die gezuckerte Milch unter gelegentlichem Umrühren auf hoher Flamme kochen. Wenn das Wasser in der Milch verdampft ist und sie zu einer festen Masse geworden ist, von der Flamme nehmen und weiterrühren bis sie zu zischen aufhört. 1/2 l Milch auf diese Weise zuzubereiten nimmt etwa 25 Minuten in Anspruch (1/2 l Milch ergibt etwa 80 g Khoya). Formen Sie aus der Khoyamasse kleine Kugeln, in die Sie jeweils eine Pistazie drücken, so daß das Ganze die Form eines Bootes annimmt.

Kulfi

2 l Sahnemilch oder

2 l Vollmilch + 1/4 l Sahne

3/4 Tasse Zucker

1 Teel. Rosenwasser

**1 Tasse gefrorene Him-,
Brom- oder Erdbeeren, aufgetaut**

Die Milch unter ständigem Umrühren kochen, bis sie die Beschaffenheit einer dicken Creme angenommen hat.

Dabei ununterbrochen mit einem Holzlöffel umrühren (etwa 25 Minuten). Wenn die Milch dick wie Sahne bzw. dünner Yoghurt ist, Zucker, Rosenwasser und die Beeren hineingeben. Das Ganze gut mixen und in den Kühlschrank stellen. Den Kulfi 10 Minuten vor der Opferung aus dem Kühlschrank nehmen.

Rasagulla



Rasagulla

Quarkkäse von 2 l Milch

3 Tassen Wasser

3 Tassen Zucker

Den Quarkkäse für 4–5 Stunden aushängen lassen. Aus dem Käsetuch nehmen und auf einer glatten Oberfläche kneten, bis er weich und ölig ist. Kugeln von etwa 1 cm Durchmesser rollen. Zuckerwasser zum Kochen bringen und siedend lassen. Gießen Sie etwa 1/3 dieses Zuckersirups in einen anderen Topf, der nicht auf der Flamme steht. Anschließend mehrere Kugeln in den siedenden Sirup geben und solange kochen, bis sie leicht rissig und etwas aufgequollen sind. Dann vorsichtig mit einer Schöpfkelle aus dem heißen Sirup nehmen und in den kalten Sirup legen. Kalt servieren.

Bengali-Rasagulla

Quarkkäse von 4 l Milch

1 Eßl. Gries

1 kleine Packung Kandiszucker (weiß)

Zuckerwasser herstellen. Quarkkäse zusammen mit dem Gries gut durchkneten. Der Gries soll verhindern, daß der Quarkkäse beim Kochen auseinanderfällt. Dann Kugeln von etwa 2 1/2 cm Durchmesser rollen. Drücken Sie ein Stück Kandiszucker auf die gleiche Weise in den

Rasagulla, wie Sie die Kardamomsamen in den Rasaballi einsetzen. Den Quarkkäse wieder zu einem Ball rollen, so daß der Kandiszucker eingeschlossen ist. Die Zuckerwasserlösung zum Kochen bringen, die Rasagullabälle hineingeben und auf großer Flamme siedend lassen. Wenn Sie die Rasagullas nicht alle auf einmal kochen wollen, nehmen Sie etwas von dem Zuckerwasser und stellen Sie es beiseite, um darin die gekochten Rasagullas einweichen zu können. Während die Rasagullas kochen, schmilzt der Kandiszucker durch die starke Hitze und das süße Zuckerwasser kann eindringen und den Hohlraum ausfüllen. Dadurch steigen die Rasagullas an die Oberfläche. Wenn alle Rasagullas gekocht sind, sollte man sie 5 Stunden in Zuckerwasser einweichen lassen, bevor sie geopfert werden.

Rasaballi

Quarkkäse

Kardamomsamen

Zuckerwasser herstellen. Den Quarkkäse kneten, bis er cremig wird; dann Kugeln von etwa 2 1/2 cm Durchmesser rollen. Drücken Sie mit dem kleinen Finger etwa 8 mm tiefe Löcher in die Bälle. Jeweils 1 Kardamomsamen und etwas Zucker in die Vertiefung geben. Den Ball wieder zusammendrücken, so daß der Kardamomsamen völlig bedeckt wird und noch einmal rollen. Wenn

alle Kugeln auf diese Weise gefüllt und gerollt worden sind, in siedendes Zuckerwasser legen und 1/2 Stunde auf mittlerer Flamme kochen. Bälle in fast kochend heißem Zuckerwasser von Zeit zu Zeit umrühren. Man kann die Rasaballis auch nach und nach herstellen und dazu etwas Zuckerwasser zum Einweichen der fertigen Rasaballis beiseite stellen. Nach dem Kochen sollten die Rasaballis 3 Tage im Zuckerwasser ziehen und ein oder zweimal am Tag umgerührt werden.

Sandesch

Quarkkäse von 2 l Milch

1 Teel. Rosenwasser

**1 1/4 Tassen Zucker (nicht mehr
als 1 Teil Zucker auf 4 Teile Quarkkäse)**

Den Quarkkäse 4–5 Stunden lang aushängen lassen. Dann den fertigen Käse aus dem Käsetuch nehmen und so lange auf einem Holzbrett kneten, bis er weich und ölig ist. Anschließend Quarkkäse, Rosenwasser und Zucker in einem kleinen Topf vermischen und auf kleiner Flamme kochen. Geben Sie darauf acht, daß die Masse nicht anbrennt. Ständig rühren bis der Quarkkäse beginnt, sich von der Topfwand zu lösen und nicht mehr klebrig ist. Von der Flamme nehmen und noch einmal gut durchkneten. Rollen Sie die Masse zu Kugeln.

Etwas Anderes

1 Tasse Reis

4 Tassen Milch

3 Eßl. Butter

1 Tasse Zucker

1 geriebene Zitronenschale

Nüsse

1 Prise Zimt

1 Prise Muskatnuß

Den Reis 2 Stunden in einem Topf mit 2 Tassen Milch einweichen lassen. 2 weitere Tassen Milch hinzugeben. Den Reis auf kleiner Flamme weichkochen. Wenn der Reis gar ist, zum Abkühlen beiseite stellen. Inzwischen den Ofen auf 150°–200° vorheizen. Fetten Sie eine Kasserolle mit 2 l Fassungsvermögen mit Butter ein. Anschließend Butter mit Zucker vermischen und den gekochten Reis sowie Nüsse und Gewürze usw. dazugeben. In die Kasserolle füllen und 45 Minuten backen lassen. Servieren Sie dieses Gericht warm oder kalt, einfach oder mit Schlagsahne.

Sweetballs

1/2 Tasse Vollmilch

4 Tassen Milchpulver

Zuckersirup aus 4 Tassen

Zucker und 2 Tassen Wasser

Zucker und Wasser miteinander vermischen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Die Vollmilch in eine Schüssel gießen und langsam das Milchpulver hinzuge-

ben. Mit einer Gabel schlagen, bis alles Milchpulver vermischt und ein fester Teig entstanden ist. Streichen Sie nun ein wenig Ghee auf ein glattes Holzbrett, und reiben Sie auch Ihre Hände ein. Den Teig für ein paar Minuten schnell kneten und darauf kleine Kugeln von etwa 1 1/2 cm Durchmesser formen. Rollen Sie die Kugeln rasch, denn der Teig trocknet sehr schnell aus. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Bälle in zwei oder drei Schüben herstellen und derweil den Rest des Teiges in ein feuchtes Tuch einschlagen. Das Ghee in einem großen Topf oder einer schweren Pfanne erwärmen (ein Gußeisentopf oder eine Gußeisenpfanne eignen sich für diesen Zweck am besten). Die Sweetballs langsam bei niedriger Hitze fritieren, bis sie goldbraun sind. Beginnen Sie den Fritiervorgang mit der kleinstmöglichen Flamme und erhöhen Sie die Hitze allmählich. Das Ghee darf jedoch niemals richtig heiß werden, denn sonst brennen die Sweetballs an. Die Bälle von Zeit zu Zeit umwenden, so daß sie langsam braun werden. Sie schwellen beim Fritieren an. Wenn die Sweetballs fertig sind, werden sie mit einem Schöpflöffel aus dem Ghee genommen und in den Zuckersirup gelegt. Dort 1–2 Tage einweichen lassen und 3–4 mal am Tag vorsichtig umrühren. Dies ist die beliebteste Süßigkeit der Gottgeweihten.

„Sweetreis“

- 1 l frische Milch
- 1/2 Tasse Reis
- 4–5 Eßl. Zucker
- 1 Prise Kampfer (nach Belieben)

Den Reis in Milch kochen und dabei etwa 1 Stunde ständig umrühren, bis er dick wie Pudding ist. Geben Sie zum Schluß den Zucker und eventuell etwas Kampfer (kristallisiert, niemals Kampfergeist) hinzu.

„Sweetreis“ II

- 1/2 Tasse Reis
- 1 l Milch
- 2 Tassen Schlagsahne
- 4–5 Eßl. Zucker
- 2 reife Bananen oder
- 1/2 frische Ananas

Den Reis wie gewöhnlich kochen und 3–4 Stunden zum Abkühlen stehen lassen. Dann die Schlagsahne, den Zucker und die in feine Scheibchen geschnittenen Bananen oder die kleingeschnittene Ananas hinzugeben. Das Ganze gut umrühren und kalt servieren.

Sweetreis



„Sweetreis“ III

1/4 Tasse weißer oder Basmati-Reis

1 1/2 Tassen Zucker

2 l Milch

nach Belieben zerstoßene
Kardamomsamen

1 Tasse Milch in einen Topf geben und den Reis darin etwa 20 Minuten weichkochen. Den Kardamom hinzugeben. 2 Stunden auf mittlerer Flamme kochen und dabei in Zeitabständen von etwa 10 Minuten allmählich die übrige Milch hinzuschütten. Gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren. Der Sweetreis sollte dünn sein, die Beschaffenheit von frischer Sahne haben und von weißlicher Farbe sein. Bevor Sie den Sweetreis vom Feuer nehmen, geben Sie den Zucker hinzu und rühren den Reis um, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Anschließend den Sweetreis in den Kühlschrank stellen und kalt opfern.

Getränke

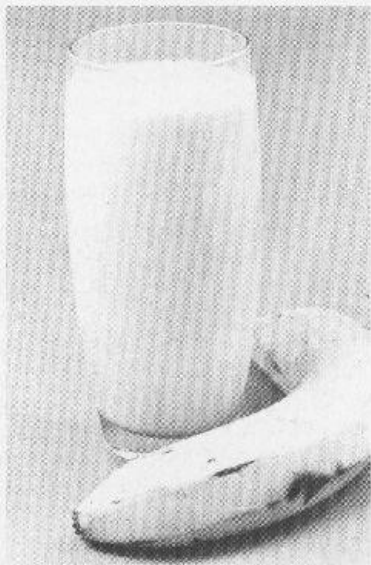
KAPITEL VIII

Es gibt eine Vielzahl von wunderbaren Getränken, die man Kṛṣṇa opfern kann — einschließlich der verschiedensten Frucht- und Gemüsesäfte, die im Sommer am besten eiskühlt serviert werden. Das einfachste Getränk, das überall auf der Welt erhältlich ist, ist Wasser. In der *Bhagavad-gītā* bittet Śrī Kṛṣṇa darum, daß man Ihm mit Liebe und Hingabe etwas Wasser opfern möge, und an einer anderen Stelle erklärt Er: „Ich bin der Geschmack im Wasser.“ Wasser wird wegen seines reinen Geschmacks von jedermann geschätzt, und dieser Geschmack ist Kṛṣṇa Selbst. Ohne Wasser können wir nicht leben, und deshalb preist ein Kṛṣṇa-bewußter Gottgeweihter den Herrn dafür, daß Er uns in Seiner Güte mit Wasser versorgt, das unseren Durst stillt. Milch, die von modernen Ernährungswissenschaftlern wie von den ewigen *Veden* als die „Wundernahrung“ gepriesen wird, stellt den wichtigsten Bestandteil der vedischen Küche dar, da sie alle zur Gesunderhaltung des menschlichen Körpers erforderlichen Vitamine enthält. Nicht nur das — der Protein-, Fett- und Vitamingehalt der Milch ist so vollkommen ausgewogen, daß er

sich ausgesprochen positiv auf die Entwicklung der feinen Gehirnzellen auswirkt. Damit ist Milch das vollkommenste Nahrungsmittel für denjenigen, der um Fortschritt im spirituellen Leben bemüht ist. Kṛṣṇa hat es so wunderbar eingerichtet, daß die Kuh gewöhnliches Gras frisst und es in köstliche Milch verwandelt, die alle Nährstoffe enthält, die für eine gute Gesundheit und spirituellen Fortschritt unerlässlich sind.

Als Śrī Kṛṣṇa auf der Erde erschien, entfaltete Er Seine Kindheitsspiele als Kuhhirtenjunge, und für Sein kindliches Spiel als frecher Butterdieb wird Er sogar verehrt. In vielerlei Weise wies Er darauf hin, wie wichtig Kühe und Milchprodukte für die menschliche Gesellschaft sind. Śrī Kṛṣṇa wird auch als „Govinda“ verehrt, da Er als Quelle der Freude für die Kühe wie für alle anderen Lebewesen erschien. Die Geweihten Śrī Kṛṣṇas zeigen dem Herrn ihre Dankbarkeit, indem sie Ihm heiße süße Milch opfern, und sie sind sehr zufrieden, wenn sie Milch-*prasāda* trinken und dabei an die transzendentalen Spiele des Herrn denken.





Bananennektar

1 l Milch
1 große reife Banane

8–10 Eßl. Zucker
2 Eßl. Butter
2–3 zerstoßene Kardamomsamen
1 Prise Zimt
1 Prise Muskatnuß
1 Prise gemahlener Koriander

Die Milch mit allen Gewürzen und dem Zucker 3 mal zum Kochen bringen. Die zerdrückte Banane und die Butter hinzugeben und alles gut verrühren.

Milch

1 l Milch (für 4 Personen)
8–10 Eßl. Zucker

Bringen Sie die gezuckerte Milch unter Rühren 3 mal zum Kochen. Man kann 2–3 zerstoßene Kardamomsamen oder ein paar Tropfen Rosenwasser hinzufügen oder anstatt Zucker Honig verwenden. Man kann Milch mit einer reifen Banane oder ein paar Feigen oder Datteln opfern.

Massala-Milch

2 Tassen Milch
2 Eßl. Zucker
6 gemahlene Mandeln
1 Prise gemahlene Muskatnuß
10–12 gemahlene Pistazien
1 Prise Safran
2 zerstoßene Kardamomsamen

Bringen Sie die gezuckerte Milch 3 mal zum Kochen. Die Flamme kleiner stellen und alle Gewürze und die Nüsse hinzugeben. Rühren und kochen Sie die Zubereitung 5 Minuten lang.

Dahi

**Gleiche Teile Yoghurt und Fruchtsaft
Zucker**

Yoghurt und Fruchtsaft mixen und Zucker in folgendem Mischungsverhältnis hinzugeben: 1/3 Tasse Zucker auf 2 Tassen Dahi. Dies ist im Sommer ein wundervolles, kühles Getränk.

Lassi

**3 Teile Yoghurt auf 1 Teil Wasser
trockene geröstete Cuminsamen
schwarzer Pfeffer
Salz**

Yoghurt und Wasser mixen. Geben Sie zu je 4 Tassen Wasser und Yoghurt 1/2 Teel. Salz, 1/4 Teel. schwarzen Pfeffer und 1 Teel. geröstete Cuminsamen. Gut mixen. Lassi können Sie auch zubereiten, indem Sie 1/3 Tasse Zucker auf 2 Tassen Lassi hinzugeben. Dies ist ein weiteres köstliches Sommergetränk.

Kṛṣṇa-prasādam ist nur ein Aspekt der autorisier testen, wissenschaftlichsten und freudvollsten Bewegung spiritueller Kultur in der Welt — Kṛṣṇa-Bewußtsein. Durch das Chanten von Hare-Kṛṣṇa, das ekstatische Tanzen, das Essen von *Kṛṣṇa-prasādam* und das Lesen der Bücher transzendentalen Wissens, wie der Bhagavad-gītā Wie Sie Ist, kann man ohne Schwierigkeiten seine schlafende liebende Beziehung zu Kṛṣṇa, dem Höchsten Persönlichen Gott, wiederbeleben und so die Vollkommenheit des Lebens erreichen. Seine Göttliche Gnade A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, der geistige Meister der Hare-Kṛṣṇa-Bewegung, hat viele wichtige Bücher verfaßt und in der ganzen Welt Tempel errichtet, um allen Menschen diese Wissenschaft zugänglich zu machen. Die Bewegung für Kṛṣṇa-Bewußtsein ist die größte Segnung für alle Lebewesen. Sie steht Ihnen zur Verfügung. Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare
Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare



Inhalt

A

Ananaschutney	69
Apfelchutney	67
Aubergine Bharata	44
Aubergine Spezial	44
Aubergine mit Tomaten ..	45
Aubergine mit Zucchini ..	45
Avokadochutney	68

B

Bananenchutney	67
Bananenhalawah	83
Bananennektar	93
Bananensambal	68
Bengali Rasagulla	88
Blumenkohl	55
Bohnensprößlinge ... 16,	41
Brahmanen-Spaghetti ...	75
Brechbohnen mit Aubergine	51
Brotstäbchen	37
Burfi	75
Buttermilch	18

C

Cuddy	72
Chandra Murti	85
Chapatis	37
Chepuris	38
Chinesische Erbsenschoten und grüne Erbsen	43
Chips	38
Chudy-Nudeln	57
Copracana	23

D

Dahi	94
Dosa-Pfannkuchen	32

E

Einfache Massala	19
Einfacher Splitterbsen-Dahl	31
Erbsen mit Tomaten und Käsebällchen	47
Erdnüsse und Rosinen ...	81
Etwas Anderes	89

F

Feigen- und Dattelchutney	68
Firni	85
Fritierter Dahl	33

G

Gefüllter Paratha	39
Gefüllter Paratha II	40
Gelber Reis	29
Gemischter Gemüsecurry .	72
Gewürze	15
Ghee	18
Goldene Kartoffeln	49
Grammassala	19
Grieshalawah	83
Grüner Paprika	46
Grüner Tomatenchutney .	68
Grünes Bhaji-Gemüse ...	46
Gurken	44
Gurkenraita I	71
Gurkenraita II	72

H	
Harter Dahl	33
Halbmonde	77
Haspia	86
Himmliche Bananen ...	76
Hüttenkäse	17

I	
Indische Kartoffelkuchen .	51

J	
Jallebi	78
Jeebe gaja	78

K	
Karamel	85
Karottenhalawah	83
Karotten in Milch	85
Kartoffelcurry	73

Kartoffeln, Blumenkohl und Erbsen	48
Kartoffeln mit Paprika .	48
Kartoffeln mit Yoghurt .	50
Kartoffeln und Blumen- kohl in Yoghurt	49
Kartoffeln und Tomatencurry	73
Kartoffelpüree mit Kohl .	48
Kartoffelraita I	71
Kartoffelraita II	71
Kartoffelreis	24
Kheer	86
Khoya	20
Khoyaboote	87
Kichererbsen	31
Kichererbsen mit Nüssen .	32
Kichererbsen mit Yoghurt	32
Kitri	33
Kofta	46
Kohl	43
Kokosbrot	39
Kokosmilch	17
Kokosnuß-Burfi	76
Kokosnuß-Nakaldana ...	81
Kokosnuß-Sweetballs ...	77
Kulfi	87

L	
Laddu	79
Lassi	94
Limonenreis	23
Luglu	79

M	
Malpuri	80
Mandelhalawah	83
Mangocreme	80
Massala	19
Massala-Milch	93
Milch	93
Mungbohnen-Dahl	34
Mung-Bohnen-Kachories .	57
Mysore-pak	80

N	
Nakaldana	81
Nasser Blumenkohl	53
Nasser Blumenkohl und Kartoffeln	55

O

Okra 47

P

Pakora 58

Papadams 60

Paratha 39

Paratha II 40

Pera 76

Pflaumenchutney 68

Puffreis 65

Puki Aubergine 45

Pulao 24

Puris 40

Puschpana-Reis mit

Käseballchen 25

Q

Quarkkäse 18

R

Radhaballabha-Kachoris . 62

Rasaballi 88

Rasagulla 88

Regenbogenreis 25

Reis mit Erbsen 26

Reis mit Erbsen und

Erdnüssen 26

Reis mit Gewürzen 29

Reis mit Spinat 29

Rhabarberchutney 70

Rosenblätter-Marmelade . 70

Roter Reis 26

S

Sahnekäse 17

Samosas 63

Sandesch 89

Sauermilchhüttenkäse ... 20

Simply Wonderful 81

Sopai Pillas 41

Spinat, Auberginen

und Kichererbsen 50

Spinat in Kokosmilch ... 50

Splitererbsen-Bara 34

Süßkartoffelbälle 82

Süßkartoffelchips 82

Süßkartoffeln 51

Sweetballs 89

Sweetreis 90

Sweetreis II 90

Sweetreis III 91

T

Tamarindenwasser 21

Tomatenchutney 70

Tomaten und

Paradiesfeigen 52

Trockener Blumenkohl

mit Kartoffeln 44

U

Upma 53

Urad-Dahl-Bara 35

Urad-Dahl Kachoris 65

W

Wassermelonenreis 82

Y

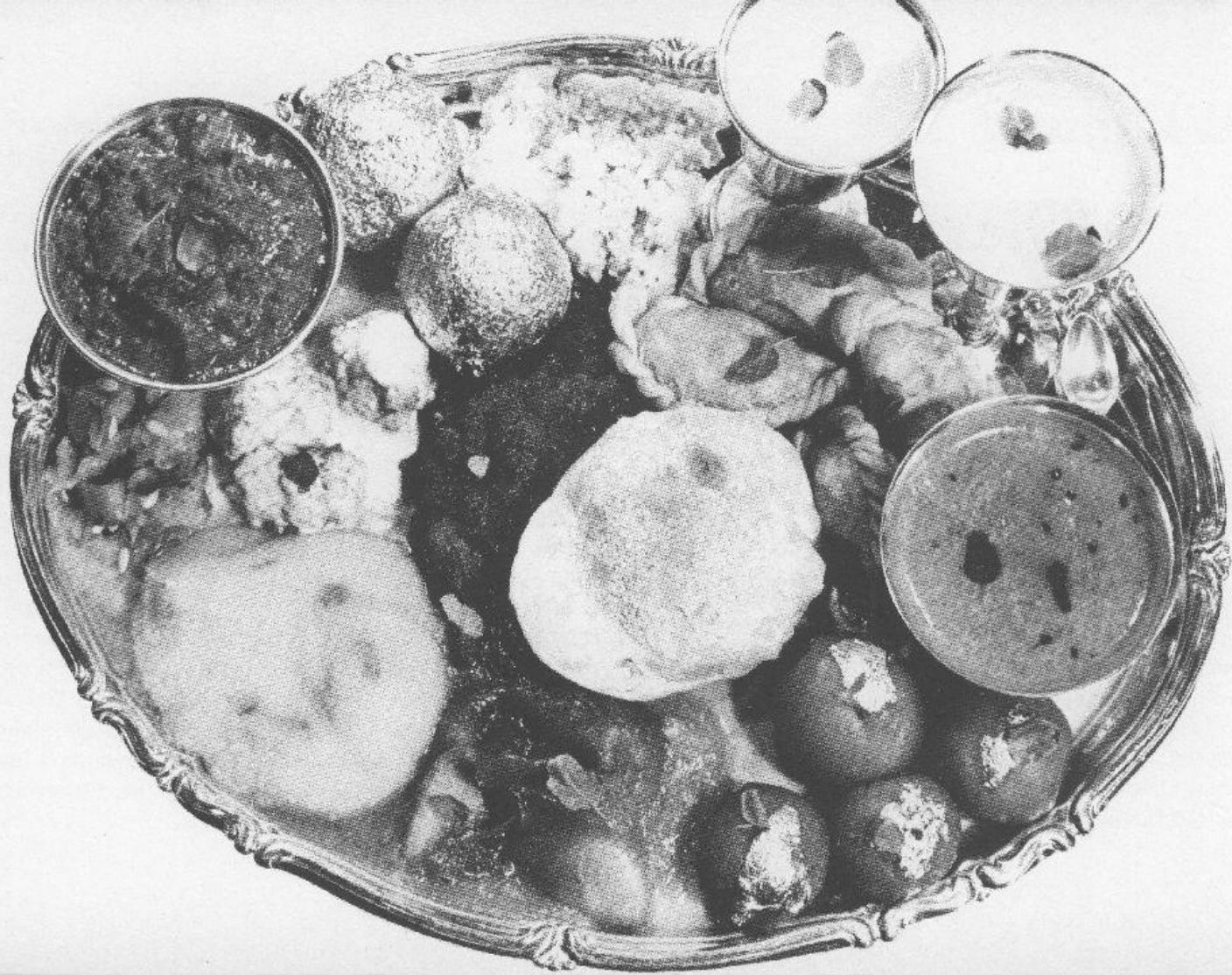
Yoghurt 21

Z

Zitronenreis 23

Zucchini und

Paprikaschoten 54



Die Rezepte in diesem Buch sind so gut, daß man durch sie auf eine Stufe jenseits gewöhnlicher Sinnenfreude getragen werden kann – in das Reich höchsten Genusses

Seit Jahrtausenden von einer Nachfolge von geistigen Meistern überliefert, für die Kochen und Essen im Kṛṣṇa-Bewußtsein heilige und freudvolle Augenblicke im sprirituellen Leben waren, bieten diese vegetarischen Rezepte die Vollkommenheit an Reinheit, Nahrhaftigkeit und Wohlgeschmack. Von alten Weisen wissenschaftlich entwickelt, um den Körper, den Geist und die Seele zu ernähren, verlängern diese von Natur aus reinen wohl-schmeckenden Speisen das Leben, reinigen das Dasein

Unter den nektargleichen Freuden finden Sie:

SWEETBALLS

ein kühlendes, angenehmes Konfekt, das vor Köstlichkeit explodiert.

PAPADAMS

leichte, knusprige Bohnenoblaten, die im Handumdrehen zubereitet werden können.

und schenken Kraft, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Die Feste, die von den Gottgeweihten in der ganzen Welt jeden Sonntag gefeiert werden, haben diese Speisen berühmt gemacht. Jedes Wochenende nehmen Tausende von Menschen mit Begeisterung an diesen Festessen teil, und kehren mit einem Lächeln der Glückseligkeit und Zufriedenheit heim. Nun endlich sind Ihnen diese lange geheim gebliebenen Rezepte der Hare-Kṛṣṇa-Leute durch dieses wundervolle Buch zugänglich.

APFELCHUTNEY

eine delikat gewürzte, fruchtige Köstlichkeit, die „zu heiß ist, um sie zu ertragen, und zu süß, um ihr zu widerstehen.“

KHEER

eine kalte, dicke Milchsüßigkeit, deren Geschmack in dieser Welt unbekannt ist.