



Nicky Sitaram Sabnis

Jetzt koche ich

ayurvedisch

Schnelle Küche für Einsteiger

A T VERLAG



Hähnchen-Gemüse-Spieß (Rezept Seite 101)

Nicky Sitaram Sabnis

Jetzt koche ich
ayurvedisch

Schnelle Küche für Einsteiger

AT Verlag

Meiner Frau Gabi danke ich für ihre liebevolle Hilfe,
für ihre Zeit, ihr Verständnis und für ihre Geduld!

Ohne ihren Verstand und die von Herzen
kommende Kompetenz gäbe es dieses Buch nicht.
Ich bin nur der Koch am Herd, sie macht den
Hintergrund des Ayurveda nachvollziehbar.

Deshalb widme ich ihr neben diesem Buch
alle meine Gedanken, mein Herz und meine Liebe.

Sie ist der Mensch, der mir geschenkt wurde.

Namaste!

© 2016
AT Verlag, Aarau und München
Lektorat: Kristin Bamberg, München, und AT Verlag
Fotos: Anneliese Kompatscher, Glonn
Druck und Bindearbeiten: Druckerei Uhl, Radolfzell
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-927-6

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.at-verlag.ch



Inhalt

7 DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA

- 8 Die ayurvedische Lebensphilosophie
- 8 Die fünf Elemente
- 10 Die drei Doshas
- 11 Die Verdauungskraft Agni
- 13 Die sechs Geschmacksrichtungen
- 15 Ausgleich der Doshas durch
Eigenschaften und Geschmack
der Speisen
- 16 Der Konstitutionstest
- 18 Gewürze von A bis Z

25 AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

- 26 Die wichtigsten Empfehlungen
der ayurvedischen Ernährungsweise
- 28 Selber kochen: bewusst und achtsam
- 29 Praktische Küchentipps
- 30 Die Basics der ayurvedischen Küche

38 REZEPTE

- 40 Suppen und Eintöpfe
- 50 Linsen und Hülsenfrüchte
- 59 Getreide
- 66 Gemüse
- 87 Fisch
- 93 Fleisch
- 105 Beilagen und kleine Speisen
- 117 Chutneys, Raitas, Relishes
- 122 Einfache Basissaucen
- 126 Nachspeisen
- 134 Getränke
- 141 Frühstücksgерichte

- 148 Adressen
- 149 Danksagung
- 150 Der Autor
- 151 Rezeptverzeichnis



Die Grundlagen des Ayurveda



DIE AYURVEDISCHE LEBENSPHILOSOPHIE

Die ayurvedische Philosophie und Wissenschaft hat ihre Ursprünge in den Veden, den ältesten Zeugnissen indischer Kultur, Wissenschaft und Spiritualität. Übersetzt bedeutet das Sanskritwort Ayurveda »Wissen vom Leben«. Gemeint ist ein umfassendes Wissen einer bewussten und gesunden Lebensführung, mit dem Ziel der Gesundheit bis ins hohe Alter.

Gesundheit wird im Ayurveda als ausgeglichener Zustand von Körper, Geist und Seele definiert. Für die eigene Gesundheit zu sorgen, sie zu bewahren oder wiederzuerlangen, steht zugleich im Dienst eines höheren Ziels des Ayurveda, nämlich dem Weg zu höherem Bewusstsein und zu spiritueller Weiterentwicklung.

Mensch und Natur – eine Einheit

Ayurveda existiert seit Tausenden von Jahren – und ist dennoch äußerst zeitgemäß. Gemäß der ayurvedischen Philosophie stellen Mensch, Natur und Kosmos eine Einheit dar. Der Mensch ist Teil der Natur und somit eingebunden in deren Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten. Tages- und Jahreszeiten, der Lauf von Sonne und Mond, Wetter und Klima, Naturkräfte und Elemente haben einen bedeutsamen Einfluss auf unsere Befindlichkeit.

Es war das große Werk der indischen Weisen, Rishis genannt, die Natur in all ihren Erscheinungsformen, in ihrem Werden und Vergehen zu erforschen. Sie beobachteten das Wirken der Naturkräfte, sahen deren Einfluss auf die Menschen und erkannten die Zusammenhänge zwischen Mensch und

Natur. Daraus leiteten sie übergeordnete Prinzipien ab, die allgemeingültige Wahrheit besitzen und nicht von Zeit und Ort abhängig sind. Somit kann Ayurveda überall auf der Welt angewendet werden.

Drei komplexe Grundkräfte

Nach der ayurvedischen Philosophie sorgen seit Anbeginn drei kosmische Grundkräfte für das Fortbestehen der Schöpfung. In der indischen Mythologie werden sie Brahma, Vishnu und Shiva genannt: Schöpfer, Erhalter und Zerstörer. Diese Kräfte sind überall existent: im Kosmos und auf der Erde, im Menschen und in jeder Zelle ...

Es sind dies:

- eine schöpferische dynamische Kraft, aus der Neues hervorgeht
- eine erhaltende Kraft, die für Beständigkeit sorgt
- eine zerstörende Kraft, die Veränderung bewirkt

DIE FÜNF ELEMENTE

Grundlage aller materiellen Erscheinungsformen des Universums sind nach der ayurvedischen Philosophie die fünf Elemente Äther beziehungsweise Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Die gesamte Schöpfung setzt sich demnach aus diesen Grundbausteinen – den fünf Elementen – zusammen. Gebildet haben sich die Elemente bei der Entstehung des Universums, lange vor unserer Zeit. Damals wie heute manifestieren sie sich in unzähligen Erscheinungsformen.

Sämtliche Bestandteile unserer sichtbaren Welt – sei es Mensch, Tier, Pflanze oder Mineral – enthalten Anteile von Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. In jedem von uns sind die Elemente stofflich, als »Substanzen«, präsent, aber bei jedem Menschen, jedem Lebewesen, jeder Pflanze in einer ganz eigenen individuellen Mischung, die bei aller Ähnlichkeit eben gerade deren Unterschiede und Einzigartigkeit ausmacht.

Zustandsformen der Elemente:

- ätherisch = Raum
- gasförmig = Luft
- strahlend = Feuer
- flüssig = Wasser
- fest = Erde

Eigenschaften der Elemente

Äther beziehungsweise Raum gilt im Ayurveda als das »Urelement«, durch das die Schöpfung erst möglich wurde. Nur durch die Anwesenheit von Raum können sich Formen manifestieren. Die Elemente Luft, Feuer, Wasser und Erde haben sich beim Schöpfungsvorgang durch Transformations- und Verdichtungsprozesse entwickelt.

- Äther: formlos, durchdringend, unsichtbar
- Luft: leicht, beweglich, kalt, trocken, klar, subtil
- Feuer: heiß, leicht, leuchtend, subtil, beweglich
- Wasser: kalt, feucht, flüssig, weich, glatt
- Erde: schwer, fest, stabil, langsam, hart

Die Elemente im Körper

Im Menschen sind die Elemente in Form von verschiedensten Strukturen und Funktionen vertreten.

Der Blutkreislauf enthält überwiegend Wasser, in den Lungen überwiegt das Element Luft, im Magen und im Dünndarm herrscht das Feuerelement vor, während das stabile Knochengestütze die Festigkeit des Elements Erde braucht und die Gelenke die Beweglichkeit des Elements Luft. Raum findet sich überall, im leeren Magen, im Mund, in den Stirnhöhlen, in jeder Zelle. Wo Raum ist, kann Luft zirkulieren, können Nährstoffe transportiert und Abfallstoffe weggeschafft werden.

Die Elemente konzentrieren sich in diesen Bereichen des Körpers:

- Erde: Knochen, Haare, Nägel, Zähne
- Wasser: überall, wo Flüssigkeiten zirkulieren
- Feuer: Körperwärme, Stoffwechselfvorgänge, Verdauung
- Luft: Atmung, alle Bewegungsabläufe
- Äther: Hohlräume des Körpers

Elemente und Konstitution

Wie bereits angemerkt, sind die Elemente in jedem Menschen in sehr individueller Verteilung vorhanden. Der eine hat mehr »luftige«, der andere mehr »feurige« oder »erdige« Anteile. Diese Individualität zeigt sich im äußeren Erscheinungsbild, in Merkmalen und Funktionen des Körpers, in Mimik, Gestik, Gang und vielem mehr. Ayurveda nennt dies die Grundkonstitution des Menschen, der Westen spricht von Vererbung und Veranlagung.

Ayurvedische Ernährung



Die Prinzipien des Ayurveda lassen sich auf alle Küchen der Welt anwenden. Zutaten, Zusammenstellung und Zubereitung lassen sich anpassen, ganz nach dem regionalen Angebot, nach Tages- und Jahreszeit, vor allem aber nach dem individuellen Gesundheitszustand und dem persönlichen Befinden.

Ernährung nach Ayurveda bedeutet Ganzheitlichkeit. Denn mit den Speisen befriedigen wir zum einen unsere Geschmacksbedürfnisse und all unsere Sinne und versorgen darüber hinaus gleichzeitig alle Elemente und Doshas. Die Ayurveda-Ernährung ist heilkräftig, sanft entschlackend und entgiftend. Sie ist leicht verdaulich, unterstützt die Stoffwechselfunktionen und belastet nach dem Essen nicht mit Schwere- oder Völlegefühl.

DIE WICHTIGSTEN EMPFEHLUNGEN DER AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNGSWEISE

1. Gekochte warme Nahrung, wenig Rohkost

Warme, gekochte Speisen sind normalerweise leichter verdaulich und überfordern die Verdauungskraft nicht. Rohe Gemüse und Salate erfordern für ihre Verstoffwechslung starke Verdauungssäfte. Rohkost vertragen die meisten Menschen am besten mittags, wenn die Verdauungskraft gewöhnlich am stärksten ist.

2. Menge der Nahrung

Um sich die für eine Mahlzeit ausreichende Nahrungsmenge vorzustellen, bilden Sie mit beiden Händen eine Schale. Die Essensportion, die darin Platz findet, ist genau die richtige Menge für eine Person. Laut Ayurveda sollte der Magen zu einem Drittel mit fester Nahrung, zu einem Drittel mit flüssiger Nahrung und zu einem Drittel mit Luft gefüllt sein. Auf diese Weise werden nicht nur die drei Doshas berücksichtigt, sondern auch die fünf Elemente und unsere Sinnesorgane. Das bedeutet: Essen Sie sich satt, aber nicht voll!

3. Abstand zwischen den Mahlzeiten

Diese sehr wichtige Regel besagt, dass erst dann wieder gegessen werden soll, wenn die letzte Mahlzeit verdaut ist. Dies kündigt sich durch erneuten gesunden Hunger an, ein Zeichen dafür, dass sich die wichtigen Verdauungssäfte bilden.



4. Regelmäßigkeit

Regelmäßiges Essen ist vor allem für Menschen mit einem hohen Vata- und Pitta-Anteil wichtig. Kapha-Typen hingegen sollten entweder das Frühstück oder das Abendessen ausfallen lassen, weil es Kapha-verstärkend wirken kann (siehe Tageszeitentabelle Seite 11). Die Einhaltung einer solchen geregelten Struktur hilft Ihnen, die Doshas in Balance zu halten.

5. Mittags die Hauptmahlzeit

Nach Ayurveda ist – entsprechend der Sonnenkraft – mittags auch die Verdauungskraft am größten. Von 10 bis 14 Uhr dominiert das Pitta-Dosha, das genügend Verdauungssäfte bereitstellt. Schwere Speisen mit hohem Eiweiß- und Fettanteil oder Rohkost werden jetzt am ehesten »verkräftet«.

6. Eiskalte Getränke und Speisen vermeiden

Sehr kalte Getränke stören die Verdauungstätigkeit. Sie wirken, als brächte man ein schön loderndes Feuer mit einem Eimer Wasser zum Erlöschen. Je nach Konstitution und Jahreszeit werden lauwarmer bis heiße Getränke empfohlen.

7. Auf echten Hunger achten

Viele Menschen erkennen keinen Unterschied mehr zwischen Appetit, Esslust und Hunger. Häufiges Essen nach Lust und Laune lässt dem Magen keine Chance, zwischendurch wirklich leer zu werden. Im leeren Zustand würde er »knurren« und die Magensäfte vernehmlich gurgeln. Mit diesen Zeichen signalisiert der Körper seine Bereitschaft für die Nahrungsaufnahme. Wer nur bei wirkli-

chem Hunger isst, verfügt über genügend Kraft für eine vollständige Verdauung und eine vollständige Verbrennung im Darm. Bei einer unvollständigen Verdauung bilden sich hingegen Schlacken.

8. In entspannter Atmosphäre essen

Streitgespräche, hitzige Diskussionen, Unruhe, Ablenkung beeinträchtigen den Verdauungsprozess. Je gelassener und entspannter die Atmosphäre beim Essen ist, desto besser kann die Nahrung verwertet werden. Bei einer bewussten Nahrungsaufnahme schmeckt man mehr, isst langsamer und ist schneller satt!

9. Individuell konstitutionsbezogen essen

Die Nahrung soll nicht nur schmecken und angenehme Empfindungen auslösen, sondern auch heilsam auf uns wirken. Zu diesem Zweck muss sie der Konstitution, den individuellen Bedürfnissen, dem Alter und dem gesundheitlichen Befinden entsprechen. Bei Unsicherheit in Bezug auf Ihre Konstitution sollten Sie auf jeden Fall warme Speisen bevorzugen.

10. Achtsamkeit und Dankbarkeit

In unserer privilegierten Gesellschaft haben wir meist die Wahl, was, wann und wie viel wir essen. Lebensmittel sind in der Regel jederzeit und in großer Vielfalt verfügbar. Machen wir uns wieder vermehrt bewusst, dass eine gute, frisch gekochte und liebevoll zubereitete Mahlzeit ein echtes Geschenk ist, das wir voll Dankbarkeit entgegennehmen dürfen.

SELBER KOCHEN: BEWUSST UND ACHTSAM

Nehmen Sie Ihre Ernährung selbst in die Hand. Auch wenn Sie abends heimkommen und meinen, keine Zeit und auch keine Lust mehr dazu zu haben: Nehmen Sie sich Zeit zum Kochen! Es lohnt sich. Kochen Sie so oft wie möglich selbst! Nur so können Sie nach Ihrem eigenen Geschmack und Ihren eigenen Bedürfnissen kochen und wissen überdies genau, welche Zutaten verwendet wurden.

- Kochen ist umweltfreundlich.
- Kochen macht zufrieden und verschafft Erfolgserlebnisse.
- Kochen kostet weniger, als Fertiggerichte zu kaufen.
- Kochen macht weniger Mühe, als Sie denken.
- Kochen ist gesund.
- Kochen ist Verbreitung von positiven Schwingungen.
- Kochen ist Liebe und Hingabe.
- Kochen ist meditativ und ein Seelenbalsam.

Wichtig sind natürliche, qualitativ hochwertige frische Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Früchte, Kräuter und Gewürze, Getreide, Samen und Hülsenfrüchte. Daraus lassen sich vielseitige köstliche Gerichte zubereiten, die den Sinnen schmeicheln und gleichzeitig gesund sind.

Machen Sie einen Plan, und bestimmen Sie, welche Tage in der Woche Ihre »Kochtage« sind. Damit geben Sie sich zugleich selbst ein Versprechen, und es wird Ihnen leichter fallen dranzubleiben. Denn bis Ihr neues »Hobby« zur festen Gewohnheit wird, braucht es etwas Geduld und Durchhaltevermögen. Doch dann werden Sie Ihre selbst gekochten Speisen nicht mehr missen wollen.

Widmen Sie sich mit Konzentration und Achtsamkeit dem Kochprozess. Kochen ist im Sinne des Ayurveda eine heilige Tat, ein Dienst zu Ehren des Schöpfers und der Essenden. Verzehren Sie in Dankbarkeit und Liebe die selbst gekochte Mahlzeit. In einem guten Mahl sollte immer die Liebe und Hingabe des Kochs zu spüren sein.



Rezepte





SUPPEN UND EINTÖPFE 40
LINSEN UND HÜLSENFRÜCHTE 50
GETREIDE 59
GEMÜSE 66
FISCH 87
FLEISCH 93
BEILAGEN UND KLEINE SPEISEN 105
CHUTNEYS, RAITAS, RELISHES 117
EINFACHE BASISSAUCEN 122
NACHSPEISEN 126
GETRÄNKE 134
FRÜHSTÜCKSGERICHTE 141



KICHADI ENTSCHLACKENDER REIS-LINSEN- EINTOPF

Leicht    

- 1 EL Ghee
- 2 Kardamomkapseln
- 2 Sternanis
- ½ TL Bockshornkleeblätter
- ½ TL Chilipulver
- 100 g Langkornreis
- 100 g gelbe Linsen
- 100 g verschiedene Gemüse, fein geschnitten
- 300 ml kochendes Wasser
- 200 ml Hafermilch
- 1 TL Tridosha Masala
- Salz

In einem Topf das Ghee erhitzen. Zuerst die Kardamomkapseln und den Sternanis einige Sekunden anrösten, dann Bockshornkleeblätter und Chilipulver hinzufügen und ganz kurz mitrösten.

Reis, Linsen, Gemüse, Wasser, Hafermilch und Tridosha Masala hinzufügen, kurz verrühren und dann zugedeckt – ohne weiteres Rühren – bei mittlerer Hitze garen. Eventuell noch etwas warmes Wasser zugießen. Mit Salz abschmecken.

Kichadi
Entschlackender Reis-Linsen-Eintopf

LINSEN-PFANNKUCHEN

Mittel    

- 200 g gelbe Linsen
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 500 ml frisches Wasser
- 3 EL Reismehl
- 1 EL frische Kräuter, gehackt
- je ¼ TL Kurkuma, Chilipulver, Amchur
- Salz
- Ghee
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter

Die Linsen im lauwarmen Wasser 30 Minuten einweichen. Danach das Einweichwasser abgießen.

Die Linsen mit etwa 500 ml frischem Wasser sehr fein pürieren. Das Püree in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit einem Rührbesen gut verrühren. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Es soll ein zähflüssiger Pfannkuchenteig entstehen. Mit Salz abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne Ghee erhitzen. Jeweils einen halben Schöpflöffel der Pfannkuchenmasse in der Pfanne dünn verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Pfannkuchen auf jeder Seite 30–40 Sekunden backen, bis sie eine leichte Bräunung angenommen haben.

Mit Basilikumblättern garnieren.

REZEPTVERZEICHNIS

Suppen und Eintöpfe

Hirse-Tomaten-Suppe 45
Ingwersuppe mit Pastinaken 43
Karotten-Chili-Suppe 40
Koriander-Shrimps-Suppe 43
Kräutersuppe mit rosa Pfeffer 48
Lauch-Knoblauch-Suppe 44
Mandelsuppe mit Karotten und Kapern 48
Mangosuppe 40
Suppe »Harmony« 44
Verjüngungssuppe 25
Zucchini-Schalotten-Suppe 44

Linsen und Hülsenfrüchte

Gelbe Linsen in pikanter Mandel-Joghurt-Sauce 57
Gemüse-Linsen-Pfanne, deftige 56
Kichererbsen und Kartoffeln 50
Kidneybohnen mit Tofu, feurige 56
Linsenbratlinge auf Kürbismus 52
Linsen-Pfannkuchen 55
Linsensuppe, scharfes 50
Reis-Linsen-Eintopf, entschlackender 55

Getreide

Bandnudeln mit Gemüse in Orangensauce 64
Bulgur-Kürbis-Risotto 63
Couscous mit Steinpilzen 62
Dinkelomelette mit Chicoréefüllung 63
Gemüserais, einfacher 59
Hirsebällchen auf Tomatensalsa 59
Mie-Nudeln mit Pfifferlingen 64
Reis, gebraten, mit Ei und Gemüse 60
Reis, gebraten, mit Gemüse 60
Reisnudeln mit Karotten und Zuckererbsen
in pikanter Erdnusssauce 65
Spaghetti mit Gemüse 65
Tridosha-Reispfanne mit Gemüse
und Sojasprossen 62

Gemüse

Auberginen-Sandwich mit Bohnensuppe 71
Blumenkohl in rotem Curry 69
Chicorée, gebraten, mit Kaffir-Basilikum-Jus 85
Frikadellen, Karotten-Ziegenkäse-79
Gemüse in pikanter Kokosmilch 69
Gemüsepfanne, einfache, schnelle 66
Gemüsepüree, deftiges 75
Gemüse-Tofu-Kokoscurry 81

Kartoffeln in Minzsauce 83
Kohlrabi-Kokos-Schnitzel 83
Kürbis, gebacken, mit Honig und Kürbiskernen 75
Kürbis-Reibekuchen 76
Ofengemüse mit Räuchertofu 75
Parmesankartoffeln, gegrillt 81
Rotkohl-Burger 70
Sellerie-Ananas-Sandwich mit Mascarpone
und Himbeerjus 78
Sellerie-Bratlinge 70
Spargel mit Chili-Ghee und Pecorino 79
Spinat, nussiger, mit Aubergine und geräuchertem
Tofu 76
Süßkartoffel-Schnitzel 78
Tridosha-Gemüse 66
Weißkohlschnitten 71
Wok-Gemüse mit Reiswein und Tamari 85
Zucchini-Cranberry-Bratlinge 83

Fisch

Jakobsmuscheln in würziger Pernod-Kokos-
Sauce 87
Kabeljau in Tamarindensauce 89
Lachs mit Brokkoli 90
Renkenfilet auf Spinat 90
Riesengarnelen in Mandel-Kokos-Sauce 88
Riesengarnelen in Pfeffersauce 87
Taschenkrebse in würziger Mandelsauce 88
Zanderfilet in Koriander-Minz-Sud 89

Fleisch

Chicken Curry mit Gemüserais 98
Chicken Tikka Masala English Style 95
Ente, knusprige, an Mumbai-Masala-Sauce 96
Hackbällchen auf Blumenkohlpüree 98
Hähnchen Vindalu nach Goa-Art, scharfes 95
Hähnchen-Gemüse-Spieß 101
Hähnchenschenkel, gegrillt, in Pfeffermarinade 100
Kaninchen in Ghati Masala und Pernod 100
Lamm in Cashew-Ingwer-Sauce 94
Lammkotelett in scharfer Sauce nach Pune-Art 94
Makkaroni mit Putenstreifen, Brokkoli
und Paprika 103
Mie-Nudeln mit Huhn und Gemüse 93
Putenfleisch Rajasthani-Art 101
Reis-Hähnchen-Pfanne, schnelle 93
Tandoori Chicken 96
Thali 103

Beilagen und kleine Speisen

Auberginenmus 105
Auberginentürmchen mit Basilikumsauce 105
Bratkartoffeln, indische 106
Burjji Rührei 111
Chicorée und Kirschtomaten mit Mozzarella
überbacken 108
Couscoussalat mit Gemüse und Pinienkernen 106
Eier in Tomaten-Kokos-Sauce 109
Fenchel-Grapefruit-Carpaccio 111
Gemüsepfannkuchen 112
Glasnudeln mit Shrimps 108
Grüne Schnittchen 112
Okraschoten, gebraten 112
Paprika, im Ofen geschmort 106
Quarkstrudel mit Wildkräutern 109

Brote

Bärlauchbrot 113
Blumenkohl-Paratha 113
Buchweizen-Theplas 114
Fladen mit Nüssen, im Ofen gebacken 115
Maismehl-Fladenbrot, pikantes 114
Naan-Brot 114
Thepla-Brot 115

Chutneys, Raitas, Relishes

Flusskrebs-Chutney nach Alt-Goa-Art 118
Gurken-Raita 119
Karotten-Raita 120
Knoblauch-Teccha 117
Kohlrabi-Raita 119
Kokos-Chutney 117
Kräuter-Chutney 117
Kürbis-Limetten-Chutney 119
Limetten-Pickles 118
Mango-Chutney 118
Sellerie-Orangen-Relish 120
Tamarinden-Jaggery-Chutney 117
Trockenes Chutney 117
Zucchini-Raita 120

Einfache Basissaucen

Bayurveda-Sauce, milde 124
Garam-Masala-Sauce, würzig-scharfe 124
Ghati-Sauce 122
Kokosmilch, selbst gemacht 125
Kräutersauce, erfrischende 124
Mandelmilch, selbst gemacht 125
Nickys Spezialsauce 122
Safransauce, exotische 125
Sitaram-Sauce 122
Tandoori-Sauce, pikante 124
Tridosha-Sauce 122