

Inhalt

Sri Lanka – die Heimat des Ayurveda	9
Ayurveda am Ursprung	10
Richtige Ernährung für jeden Typ	12
Die Behandlungen – ein Genuss für alle Sinne	14
Traditioneller und authentischer Ayurveda	16
Ayurvedaresorts – der Platz zum Los- lassen und Regenerieren	18

Suppen

Küchengeräte	22
Gheeherstellung	23
Rote-Bete-Suppe mit Koriander <i>Rathualla Soopaya</i>	25
Linsensuppe <i>Kahapaarippu Soopaya</i>	26
Rote-Linsen-Suppe mit Datteln <i>Rathu Danya Soopaya</i>	27

Kürbis-Kokos-Suppe <i>Wattakka Pol Soopaya</i>	28
Spinatsuppe <i>Nivithi Soopaya</i>	31
Hühnersuppe mit Kochbanane <i>Kukul Mas Soopaya</i>	32
Gemüsesuppe <i>Ellawalu Soopaya</i>	33
Möhren-Erdnuss-Suppe mit Kokos <i>Kerrot Pol Soopaya</i>	35

Reis & Currys

Currymischungen	38
Gheereis <i>Ellagitel Bath</i>	40

Gewürzter Reis mit Nüssen <i>Thunapatra Bath</i>	41	Lotuswurzelcurry <i>Nelum Alla Maluwa</i>	54
Kokosreis <i>Pol Bath</i>	42	Austernpilzcurry <i>Hathu Maluwa</i>	57
Pflaumenreis <i>Midi Bath</i>	43	Grüne-Bohnen-Curry <i>Kola Eta Maluwa</i>	58
Gemüsereis <i>Ellawalu Bath</i>	44	Gurken-Senf-Curry <i>Pipinnya Aba Maluwa</i>	59
Kichererbsencurry <i>Kadala Maluwa</i>	46	Scharfes Möhrencurry <i>Thunapaha Kerrot Maluwa</i>	60
Bockshornkleecurry <i>Munetta Maluwa</i>	47	Mangoldcurry <i>Kola Maluwa</i>	62
Kartoffelcurry <i>Alla Maluwa</i>	48	Feines Knoblauchcurry <i>Sudulunu Maluwa</i>	63
Auberginencurry <i>Wambotu Maluwa</i>	49	Gelbe Pimentos mit Sesam <i>Tala Malumiris</i>	65
Gelbes Linsencurry mit Spinat <i>Kaha Danya Maluwa</i>	51	Porreecurry <i>Leeks Maluwa</i>	66
Flaschenkürbiscurry <i>Pipinnya Maluwa</i>	52	Süßes Möhrencurry <i>Parirasa Kerrot Maluwa</i>	67
Süßkartoffelcurry mit Spinat <i>Batala Nivithi Maluwa</i>	53		

Fisch & Fleisch **68**

Die Kokospalme **70**

Fisch im schwarzen Rettichmantel **72**
Malu Samaga Kalu Rabu

Red Snapper mit Papayasambal **75**
Pepol Malu

Fischmasala **76**
Masala Malu

Curryfisch **77**
Maluwa Malu

Seeteufel mit Süßkartoffelauflauf **79**
Tel Malu Samaga Battala

Kokos-Fisch-Curry **80**
Kiri Malu

Fischcurry mit Senfsaat **81**
Amba Malu

Mariniertes Hühnchen **82**
Kukul Mas Hodi

Ananashühnchen in Currysauce **84**
Annasi Kukul Mas Maluwa

Zimthuhn mit **85**
Birnen-Dattel-Chutney
Kukul Mas Kurundu

Sesamhuhn mit Lauchnudeln **87**
Tala Kukul Mas

Chutneys & mehr **88**

Heilkräuter und Gewürze **90**

Mangochutney mit Roti **92**
Amba Chutney Daha Roti

Chapati mit Kokoschutney **95**
Pol Chutney Chapati

Zwiebelkompott **96**
Lunu

Chili-Limonen-Zwiebel-Sambol **97**
Lunu Sambala

Kokos-Zwiebel-Chili-Sambol <i>Pol Sambala</i>	97	Flowerdrink <i>Vada Mal Panaya</i>	111
Zwiebeln mit Joghurt <i>Lunu Samaga Kivi</i>	99	Papayalassi <i>Pepol Moru</i>	111
Gurke mit Joghurt <i>Pipinnya Samaga Kivi</i>	99	Obstsalat <i>Palaturu Salada</i>	112
Gemüsepakora <i>Ellawalu Pakora</i>	100	Mango im Kokosmantel <i>Amba Pol</i>	113
Linsenpakora <i>Danya Pakora</i>	101	Sagopudding <i>Saw Pudima</i>	114
Gemüse-Sesam-Crêpe <i>Tala Ellawalu Lewariya</i>	102	Grießpudding mit Mangomark <i>Rulan Pudima</i>	115
Avocadopfannkuchen <i>Aligeta Lewariya</i>	103	Grießschnitte mit Zitrus Salat <i>Rulan Dehi Salada</i>	117
Briqueteigröllchen mit Linsenfüllung <i>Danya Lewariya</i>	104	Möhrenhalwa <i>Kerrot Dosi</i>	118
		Ingwerkuchen <i>Inguru Cake</i>	119
		Sesambällchen <i>Tala Guli</i>	120
Desserts & Getränke	106		
Tee	108	Glossar	122
Curd	109	Register	126
		Impressum und Bildnachweis	128