

AYURVEDA BARGTEHEIDERIN HAT IHR ZWEITES KOCHBUCH VERÖFFENTLICHT

# Leckere Rezepte aus Indien

Martina Kobs-Metzger lässt sich auf ihren Reisen inspirieren. Die Gerichte sind einfach und lassen sich schnell nachkochen.

**Ulrike Schwalm**  
Bargteheide

In ihrer Küche duftet es nach frischem Knoblauch. „Das wird eine Radicchio-Möhren-Sauce. Ein ideales Gericht für das Frühjahr“, sagt Martina Kobs-Metzger (43). Das Rezept steht in ihrem neuen Buch auf Seite 40. Die Bargteheiderin dünstet die Knoblauchzehen in Sonnenblumenöl an, gibt dann geraspelte Möhren und einen geschnittenen Radicchio hinzu.

„Ich koche mir jeden Tag etwas Leckeres“, sagt Martina Kobs-Metzger. Gerade hat sie mit „Die Fünf-Elemente-Küche Indiens – überlieferte Weisheit des Ayurveda“ (Joh. Bohmeier Verlag Leipzig, ISBN 978-389094-544-6, 12,90 Euro) ihr zweites Kochbuch zur indischen Ayurveda-Lehre herausgegeben. „Die ayurvedische Kochkunst basiert auf 2000 bis 3000 Jahre altem Wissen über die Wirkung der Nahrung auf den Einzelnen“, sagt sie. Die fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde sind dabei wichtig.

„Doshas“ repräsentieren die Elemente und ihre Eigenschaften im Körper: „Radicchio hat zum Beispiel leichte und trockene Eigenschaften, einen bitteren Geschmack, erhöht Äther und Lufterelement sowie das Vata-Dosha im Körper, ist also wirklich ideal fürs Frühjahr.“ Das klingt kompliziert, ist es aber in der Praxis nicht. „Meine Rezepte sind einfach und lassen sich ganz schnell nachkochen.“

**Besondere Gewürze lässt sie sich via England schicken.**

Ihre Köstlichkeiten wie Pastinaken-Rote-Beete-Suppe, Spinat mit getrockneten Tomaten, Pak-Choi-Gemüse und Möhren mit Sesamsaat lassen sich im Schnitt in 20 Minuten zubereiten: „Man will ja nicht den ganzen Tag in der Küche stehen.“

Am liebsten nimmt Martina Kobs-Metzger Bio-Gemüse und -Früchte – „weil sie intensiver schmecken“. Frische Zutaten sind ein Muss für die be-



Die Bargteheiderin Martina Kobs-Metzger dünstet Knoblauchzehen in Sonnenblumenöl an: „Sie haben natürliche antibiotische Wirkstoffe.“

FOTO: SCHWALM

kömmliche Ayurvedaküche. „Wichtig sind die Gewürze: Anis, Curry, Kreuzkümmel und Koriander. Ganz besondere Sorten wie indisches Basilikum oder Steinsalz lasse ich mir via England schicken.“ Von dort kommen auch die gelben Mungbohnen. Sie sind das Lieblingsgericht ihres Ehemanns Alexander Kobs (48, Heilpraktiker).

Seit 1997 gibt Martina Kobs-Metzger, die schon seit ihrem 17. Lebensjahr Vegetarierin ist, auch Ayurveda-Kochkurse in Stormarn. Zuerst in den Volkshochschulen, mittlerweile lieber in Kleingruppen bis sechs Teilnehmern in ihrer eigenen Küche. Alle Rezepte aus dem Buch hat sie vorher bei den Treffen ausprobiert.

Die studierte Musikwissenschaftlerin entdeckte die ayurvedische Lehre in den Neunzigerjahren bei einem

Kursus im indischen Pooa: „Die Gerichte schmeckten so lecker, und ich fühlte mich besser.“ Danach absolvierte die Bargteheiderin eine einjährige Ausbildung zur Ernährungsberaterin bei einem privaten Institut in der Nähe von Frankfurt/Main. Außer den Kochkursen bietet sie heute auch Ayurveda-Büfets an. „Eine Tauffeier mit 50 Gästen

in Hamburg bekommt zum Beispiel Wirsing- und Fenchelgemüse, Dal-Suppe,

Reisbällchen, Aprikosen-Feigen-Chutney, Rohkostsalat und ayurvedisches Tiramisu, das besonders gewürzt und ohne Ei ist.“ Neue Rezeptideen holt sich Martina Kobs-Metzger direkt in Indien: „Vor kurzem war ich für zwei Wochen in Allahabad im Norden.“

## REZEPT FÜR RADICCHIO-MÖHREN-SAUCE

Martina Kobs-Metzgers Lieblingsgericht Radicchio-Möhren-Sauce ist in 20 Minuten gekocht. Zutaten für vier Personen: ein mittlerer Kopf Radicchio, zwei fein geraspelte Möhren, zwei Esslöffel Sonnenblumenöl, zwei in Scheiben geschnittene Knoblauchzehen, 0,25 Liter Wasser, 0,2 Liter Sahne, Kala Nimak (schwarzes Steinsalz) und grünen Pfeffer aus der Mühle

zum Abschmecken. Zubereitung: Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch leicht anbräunen. In Streifen geschnittene Radicchioblätter und die Möhren dazugeben, andünsten. Mit Wasser ablöschen, fast ganz einkochen lassen. Pürieren, Sahne hinzugeben, abschmecken. Dazu passen Buchweizen- oder Hartweizengriesnudeln. (sch)