



Es gibt viel zu tun für Sina und Expertin Elisabeth Edele (ganz links): Auberginen anbraten (links) und Chapati, indisches Fladenbrot, backen (unten) zum Beispiel



Passt nicht noch mehr auf den Teller? Das fertige Ayurveda-Menü (links) ist nicht nur ein Augenschmaus. Der Farblecks in Pink ist übrigens Rote-Bete-Rajita, eine Joghurtsauce



## AYURVEDISCHER KOCHKURS

**Mal kein Chicken-Curry: Ressortleiterin Sina Teigelkötter lernte die indische Küche neu kennen**

Vegetarisch und ayurvedisch kochen – klingt spaßbefreit, oder? Wie man sich täuschen kann...

**Was wurde gekocht?** Erstaunlich viel, denn ein ayurvedisches Menü sollte immer alle Geschmacksrichtungen enthalten. Also standen auf dem Kurs-Plan: Auberginen-Senf-Curry, Palak Paneer (indischer Frischkäse), Zucchini-Dal (ein Linsengericht), Apfel-Chutney. Und als Dessert: Aprikosen-Mandel-Bällchen – mmh!

**Hat man was gelernt?** Und ob. Bevor es ans Schnippeln ging, erklärte Köchin Elisabeth Edele, welche Nahrungsmittel wem guttun und wie wir uns mit Gewürzen ins Gleichgewicht bringen können. Auch

am Herd gab es viele Tipps. Etwa, wie wichtig es ist, Kurkuma, Kreuzkümmel & Co. mit Wasser zu einer Paste zu vermengen, damit sie im heißen Fett nicht verbrennen. Nun ist klar, warum Currys bei mir bislang eher fad schmeckten...

**Wer war noch so dabei?** Menschen, die Lust auf Neues in der Küche haben. Viele waren schon in Indien gewesen oder wollten irgendwann mal hin. Einige machen Yoga. Und alle waren sehr offen und sympathisch.

**Fazit:** Empfehlenswert für Ernährungs- und Gesundheitsbewusste, da neben Rezepten auch Ernährungstheorie vermittelt wird.

Sina kochte in der Kochschule „Koch dich glücklich“ in München (Kosten um 100 Euro). Kursangebot und Infos unter [kochdichgluecklich.de](http://kochdichgluecklich.de)

## HIER FINDEN SIE KOCHKURSE

### FÜR JEDEN GESCHMACK

Das Portal KOCHSCHULE.DE ist so etwas wie ein Verband der Kochschulen Deutschlands. Über 350 Läden sind mit ihrem deutschlandweiten Angebot gelistet.

### FÜR SINGLES

Ob einfach neu in der Stadt oder aktiv auf der Suche nach einem neuen Partner: Beim gemeinsamen Kochen trifft man in lockerer Atmosphäre Menschen mit ähnlichen Interessen. Portale wie EATANDFLIRT.DE weisen auf alle aktuellen Kurse in Deutschland hin.

### FÜR GRILLKÜNSTLER

Ob kochbegeistert oder nicht: Grillen steht auf jeden Fall hoch im Kurs. Und damit es nicht immer bei der Bratwurst bleibt, gibt's spezielle Grillkurse. Bei der WEBER-GRILLAKADEMIE.COM kommen Anfänger und Fortgeschrittene deutschlandweit auf ihre Kosten.

### FÜR MÄNNER

Profi oder Beginner? Egal. Einen guten Überblick über das gesamte Angebot von Flensburg bis München bietet MAENNERKOCHSCHULE.DE.