

AYURVEDAFEUER

Stoffwechsel einheizen –
Selbstheilungskräfte aktivieren

GREGOR VON HOLDT & STEFANIE NOLDEN

INHALT

Vorwort	4
Über die Autoren	5
Einführung	6
Ayurveda – das Wissen vom Leben	7
Die fünf Elemente, ihre Eigenschaften und Wirkungen	7
Das Tridosha-Konzept: Vata, Pitta & Kapha	8
Das Verdauungsfeuer Agni	9
Welcher Ayurveda-Typ bist du? / Dosha-Test	10
Die Grundprinzipien der ayurvedischen Ernährung	12
Die sechs Geschmacksrichtungen und ihre Qualitäten	13
Die Energetik der Nahrung	14
Typgerecht essen im Einklang mit der Natur	15
Die Rythmen und Zyklen in der Natur	16
Die 10 wichtigsten Essregeln	18
Ausstattung der ayurvedischen Küche	20
Kochtöpfe & Co.	21
Vorratsschrank	21
Die Juwelen der Verdauung	24
Gewürze	27
Kräuter	30

Ayurveda auf dem Teller – Rezepte 32

Basics	34
Frühstück	40
Suppen	60
Vorspeisen	68
Gemüse	76
Hauptgerichte	84
Beilagen & Getreide	104
Dal	120
Chutneys	128
Aufstrich & Brot	136
Desserts	140
Salat & Salatsoßen	148
Getränke	152
Rezeptregister	160

Danksagung 162

Icons bei den
Rezepten:



LACTOSE-
FREI



GLUTEN-
FREI



VEGAN





VORWORT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

mit diesem Buch präsentieren wir unsere mit viel Leidenschaft und Emotionen kreierte Lieblingsrezepte für Körper, Geist und Seele. Die altindische Traditionsküche mit ihren vielfältigen Geschmacksrichtungen macht gesund, glücklich und verleiht pure Lebensfreude. Dabei wird die Ernährung auf die individuelle Konstitution ausgerichtet und je nach Jahreszeit und Umgebung mit frischen saisonalen und regionalen Zutaten bereichert. Die für die Rezepte liebevoll ausgewählten Kräuter und Gewürze bieten außergewöhnlichen Essgenuss, regen den Stoffwechsel an und wirken positiv auf das Wohlbefinden.

Die Aryvedaküche ist sinnlich und harmonisch – überzeuge Dich selbst.

Viel Freude beim Kochen und Genießen wünschen Dir

Stefanie Nolden und Gregor von Holdt



ÜBER DIE AUTOREN

GREGOR VON HOLDT

Gregor von Holdt ist seit über 40 Jahren anerkannter Diätkoch und war 10 Jahre Küchenchef und Kurkoch an der europäischen Akademie für Ayurveda. Sein großes Geschick und Ideenreichtum bei der Zubereitung von ayurvedischen Speisen zeichnen ihn besonders aus. In seiner Kochakademie in Seedorf in Schleswig-Holstein bietet er Ayurveda-Kochseminare und -Ausbildungen an, denn Gregor von Holdt möchte seine Begeisterung und großes Wissen persönlich weitergeben. Er kocht aus purer Leidenschaft und zaubert aus gesunden Zutaten immer wieder neue Kreationen.

STEFANIE NOLDEN

Ob Yoga, Ernährungs- und Phytotherapeutin oder Köchin – spezialisiert hat sich Stefanie Nolden bei all ihren Tätigkeiten auf die altindische Heilkunst Ayurveda. So weiß sie genau, worauf es ankommt, wenn man gesund leben möchte: auf eine Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. Mit ausgewogenen und guten Zutaten bereitet sie in ihrer Küche gesunde Köstlichkeiten, die alle Sinne berühren. Um auch andere von der Traditionsküche zu inspirieren, stellt sie zusammen mit ihrem Mann Gregor von Holdt in dem Kochbuch „Ayurvedafeuer“ gemeinsame Lieblingsrezepte vor.

EINFÜHRUNG



AYURVEDA – DAS WISSEN VOM LEBEN

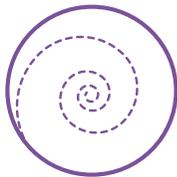
Ayurveda ist eine altindische Medizinform, die bereits seit über 2000 Jahren in Südasien und heute auch bei uns im Westen praktiziert wird. Doch sie ist noch viel mehr als nur das. Ayurveda ist das „Wissen vom Leben“ (Sanskrit: ayus = Leben; veda = Wissen) und reicht tiefer, als wir es uns überhaupt vorstellen können. Es handelt sich dabei nicht um eine Medizinform, die auf ein bestimmtes Land oder eine Weltepoche bezogen ist, sondern um eine, die im Einklang mit den Naturgesetzen steht und deswegen zu jeder Zeit und an jedem Ort für jeden Menschen anwendbar ist. Der Schlüssel zum Verständnis liegt jedoch nicht nur in der Aneignung theoretischen Wissens, sondern vor allem in der praktischen Umsetzung, Selbsterfahrung und aufmerksamen Beobachtung unserer Selbst. Denn das universelle Wissen des Ayurveda steckt in jedem von uns und wartet darauf, von uns gelebt zu werden. Dafür benötigen wir keine aufwendigen Tools, Zutaten und eigentlich noch nicht einmal die ganz genaue Kenntnis unserer ayurvedischen Konstitution. Wichtig ist es vor allem, Körper, Geist und Bewusstsein zuzuhören und alle Ebenen unseres Daseins zu pflegen – mit einer gesunden und nachhaltigen Lebensführung, einer positiven Lebenshaltung und einer ausgewogenen Ernährung, die an uns und an die Jahreszeiten angepasst ist. So wird es möglich, dass wir mit nur kleinen Veränderungen im Alltag Großes bewirken und eins werden mit uns und unserer Umwelt.

DIE FÜNF ELEMENTE (PANCHAMAHABUTHA)

Während in der westlichen Medizin die Physik und Chemie als Grundlagenwissenschaften gelten, findet sich die fundamentale Basis des Ayurveda in den „Darshana“, den altindischen Abhandlungen über die physischen und metaphysischen Aspekte des Universums. Laut dieser ist der Mensch eingebunden in ein ihn umgebendes größeres System. Mikrokosmos (Mensch) und Makrokosmos (Universum) sind in dieser Perspektive eins. Sie sind aus denselben 5 Elementen zusammengesetzt und beeinflussen sich gegenseitig. Da sich die Elemente mit ihren Eigenschaften in jedem Menschen manifestieren, können wir mithilfe ihrer Kenntnis uns und unseren Platz in unserer Umwelt besser verstehen lernen.



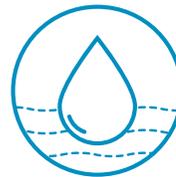
LUFT



ÄTHER



FEUER



WASSER



ERDE

LUFT (Vayu) – das Prinzip der Bewegung. Bewegung im Körper (Herzschlag, Ein- und Ausatmung, Muskelbewegung). Eigenschaften: leicht, kühl, trocken, beweglich, rau, durchdringend.

ÄTHER (Akash) – das Prinzip der Transparenz. Alle Hohlräume (Nase, Atemwege, Brust- und Bauchraum, Magen-Darm-Trakt) Eigenschaften: subtil, durchscheinend, weich, leicht, glatt, durchdringend.

FEUER (Agni) – das Prinzip der Umwandlung. Stoffwechsel. Eigenschaften: heiß, stechend, austrocknend, leicht.

WASSER (Ap) – das Prinzip des Wachstums. Verdauungssäfte, Speichel, flüssige Bestandteile des Blutes. Eigenschaften: kalt, wässrig, schleimend, klärend, aufbauend.

ERDE (Prithvi) – das Prinzip der Beständigkeit. Feste Strukturen (Knochen, Muskeln, Knorpel, Haut, Haare). Eigenschaften: schwer, kalt, unbeweglich, kompakt, fruchtbar.



DIE GRUND-
PRINZIPIEN DER
AYURVEDISCHEN
ERNÄHRUNG

DIE SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN UND IHRE QUALITÄTEN

In der ayurvedischen Ernährungslehre gibt es sechs Geschmacksrichtungen (rasa), über deren Verteilung in der Nahrung wir Einfluss auf unser körperliches und psychisches Befinden nehmen können.

Süß (madhura)

Der süße Geschmack nährt, stabilisiert, ist kühlend und schwer und gleicht Vata und Pitta aus. Zu den wichtigsten Lebensmitteln mit natürlich süßem Geschmack zählen u. a. Getreide, süßes Gemüse wie Süßkartoffel oder Fenchel, süße Früchte wie Datteln und Mango, Hülsenfrüchte wie Mungbohnen oder Nüsse und Mandeln. In größeren Mengen fördern sie eine Gewichtszunahme.

Sauer (amla)

Sauer ist appetitanregend, verdauungsfördernd und befeuchtend und daher vor allem gut für Vata. Kapha und Pitta werden durch Säure erhöht und insbesondere bei Dysbalancen, die im Zusammenhang mit Säure, der Haut oder Entzündungsprozessen stehen, ist der saure Geschmack nur in kleinen Mengen empfehlenswert. Zu den sauren Lebensmitteln zählen u. a. Tomaten, Zitronen, Essig und saure Früchte.

Salzig (lavana)

Der salzige Geschmack wirkt befeuchtend, geschmacksverbessernd und krampflösend und reduziert Vata. Im Übermaß kann ein Zuviel an Salz zu Entzündungen, Wassereinlagerungen und weiteren Dysbalancen führen. Das Salz, das für alle Doshas in angemessener Menge geeignet ist, ist natürliches Steinsalz.

Scharf (katu)

Scharf hat eine anregende Wirkung und kurbelt den Stoffwechsel an. Zu den scharfen Lebensmitteln zählen u. a. Chili, Pfeffer, Senf und Meerrettich. Die Schärfe sorgt für verstärkten Gewebeabbau und Fettverbrennung und gleicht Kapha aus. Pittas sollten Schärfe nur eingeschränkt einsetzen und Vatas greifen besser zu sanfter Schärfe, wie sie aus frischem Ingwer, Zimt oder Pippali stammt.

Bitter (tikta)

Bitterstoffe wie sie in Grünkohl, Chicorée, Löwenzahn, Rucola oder Spinat enthalten sind, wirken entgiftend, reinigend und gleichen Kapha und Pitta aus, können allerdings Vata erhöhen, da sie austrocknend wirken.

Zusammenziehend (kasaya)

Zusammenziehende Lebensmittel wie Kohl, Bohnen, schwarzer Tee, Kurkuma oder unreife Bananen enthalten Gerbstoffe, die die Gewebe zusammenziehen und somit austrocknend wirken und Wassereinlagerungen vorbeugen. Diese Nahrungsmittel sind besonders gut für Pitta und Kapha geeignet, können im Übermaß aber Vata erhöhen.

AUSSTATTUNG DER AYURVEDISCHEN KÜCHE



KOCHTÖPFE & CO.

Es gibt ein unglaublich großes Angebot an Küchenequipment und –utensilien am Markt. Viele Produkte sind nicht von ausreichender Qualität und Nutzen, stehen nur im Schrank und verbrauchen Platz. Deshalb meine Empfehlung: Kauft Qualität statt Quantität! Küchenhelfer von guter Qualität halten oft ein Leben lang. Traditionshersteller sind zu bevorzugen. In der folgenden Liste findet ihr die wichtigsten Kochwerkzeuge für die Grundausstattung eurer Küche.

- Eisportionierer (zwei Größen)
- Flexibler Metallschaber
- Gemüeschäler, Sparschäler
- Großes Holzschneidebrett
- Kochlöffel aus Holz
- Küchenmaschine
- Küchenschere
- Messbecher aus Glas, Kunststoff oder Metall
- Messer: Gemüsemesser, kleines Küchenmesser, Sägemesser Kochmesser in drei Größen)
- Mörser aus Granit (nicht zu klein!)
- Mullwindeln, Passiertuch
- Nudelholz
- Pfannen – 1 Gusseisenpfanne & 1 beschichtete Pfanne
- Pfannenwender aus Metall & Silikon
- Pfeffer- und Salzmühle
- Porzellanschüsseln in drei Größen
- Pürierstab & Handmixer
- Reibe (gute Vierkantreibe) & Hobel
- Schaumkelle
- Schneebesen
- Siebe (Trichtersieb, feines Haarsieb)
- Spritzbeutel mit verschiedenen großen Einsatztüllen
- Suppenkelle mit Gießrand
- Teigschaber
- Töpfe mit dickem Boden (3–5 Topfgrößen, möglichst mit Gießrand und Deckel) KEINE Aluminiumtöpfe
- Trichter
- Waage (digital, Kleinmengen messbar)
- Wurzelbürste
- Zeitmesser – Uhr
- Zitronenpresse

VORRATSSCHRANK

Die folgenden Lebensmittel (möglichst in Bioqualität) sollten in deiner Küche vorrätig sein. erwende diese Liste der gebräuchlichsten Lebensmittel, um dir langsam deine ayurvedische Küche einzurichten.

TROCKENLAGER:

Das Wichtigste in der ayurvedischen Küche sind die Gewürze. Dafür benötigst du einen Grundvorrat von 10–20 Gewürzen (siehe Seite 25 ff.).

HÜLSENFÜCHTE & REIS:

- grüne Mungbohnen
- gelbe geschälte & halbierte Mungbohnen
- rote Linsen
- Belugalinsen
- Kichererbsen
- Chana Dal (halbierte Kichererbsen)
- Basmatireis



AJWAINSAMEN

Hustenlösend, wirkt positiv auf die oberen Atemwege, gut gegen Blähungen, wirksam bei Durchfall.

Doshas: verringert die Doshas Vata & Kapha
Geschmack: scharf
Eigenschaften: scharf, leicht



ASAFOETIDA – ASANT

Antiseptisch, tonisch, appetitanregend, verdauungsfördernd, hilft bei Blähungen, löst durch Darmträgheit entstandene Verstopfung, schmerzlindernd, geschmacksverstärkend.

Doshas: verringert die Doshas Vata & Kapha, vermehrt Pitta
Geschmack: scharf
Eigenschaften: leicht, ölig, scharf



BOCKSHORNKLEESAMEN – METHI

Entzündungshemmend, tonisch, gut gegen Blähungen, appetitanregend.

Doshas: verringert die Doshas Vata & Kapha, Pitta geringfügig
Geschmack: scharf
Eigenschaften: leicht, ölig



CAYENNEPFEFFER/CHILI

Cayennepeffer ist ein Gewürz aus gemahlenden Chilis. Antibakteriell, speichelflussanregend, bei Appetitlosigkeit, kann Entzündungen verstärken, hilft schwere, schleimige und süße Speisen besser zu verdauen.

Doshas: verringert die Doshas Vata & Kapha, vermehrt Pitta
Geschmack: scharf
Eigenschaften: trocken, leicht, spitz



FENCHELSAMEN

Kühlendes Gewürz, unterstützt Leber & Milz, schärft den Verstand, gut gegen Blähungen & Durst, krampflösend, wirksam bei Durchfall, antibakteriell, blutreinigend.

Doshas: verringert die Doshas Vata & Pitta
Geschmack: scharf, bitter & süß
Eigenschaften: leicht & ölig





GEWÜRZNELKE

Blutreinigend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, stärkt die Leberfunktion, verdauungsfördernd, hilft bei Magenübersäuerung, hilft bei Atembeschwerden, Husten & Kältegefühl.

Doshas: verringert Vata & Kapha, vermehrt Pitta
Geschmack: scharf
Eigenschaften: leicht, ölig



INGWER

Regt Verdauung & Appetit an, antibakteriell, blutreinigend, entzündungshemmend, stärkt die Leberfunktion, verdünnt auf natürliche Weise das Blut, leitet Giftstoffe aus dem Darm aus.

Doshas: verringert die Doshas Vata & Kapha
Geschmack: scharf
Eigenschaften: leicht, ölig & spitz
frischer Ingwer: schwer, trocken, spitz



KORIANDERSAMEN

Wohltuend für das Verdauungs- und Enzymsystem, lindert Blähungen, wirksam bei Durchfall, entkrampfend, stärkt Nerven & Gehirn, verringert die Gallenbildung.

Doshas: verringert und beruhigt alle Doshas, besonders Pitta
Geschmack: herb, bitter, süß & scharf
Eigenschaften: leicht, scharf & kühlend



KUMINSAMEN – KREUZKÜMMEL

reguliert die Darmflora, stärkt das Verdauungsfeuer Agni, gut gegen Blähungen, wirksam bei Durchfall, blutreinigend, stärkt die Leberfunktion.

Doshas: verringert die Doshas Vata & Kapha
Geschmack: scharf, süß
Eigenschaften: leicht, trocken



KURKUMA

Appetitanregend, entzündungshemmend, fiebersenkend, wirkt antiseptisch und antibakteriell, entgiftend & blutreinigend, regt die Leber und Galle an.

Doshas: verringert und beruhigt alle Doshas
Geschmack: scharf, bitter
Eigenschaften: leicht, trocken



MUSKATNUSS

Schlaffördernd, beruhigend, lindert Übelkeit & Blähungen, krampflösend, antibakteriell, appetitanregend.

Doshas: verringert die Doshas Vata & Kapha
Geschmack: scharf, bitter
Eigenschaften: spitz, leicht

Ingwerwasser-Morgenpower

ZUTATEN:

- 1 l Wasser
2-3 cm frische Ingwerwurzel, möglichst in Bioqualität



ZUBEREITUNG:

- Ingwerwurzel grob trocken abbürsten, in Scheiben schneiden oder grob hacken.
- Wasser aufkochen, Ingwer hineingeben und mit geschlossenem Deckel mindestens 10 Minuten köcheln lassen.
- Durch ein feines Sieb in eine Warmhaltekanne abfüllen und über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken.

INFO:

Eine Tasse heißes Ingwerwasser am Morgen auf nüchternen Magen ist eine gute Vorbereitung für die Verdauung. Das wärmende, leicht scharfe Ingwerwasser sorgt durch seine stoffwechsellanregende Wirkung für einen lebendigen Start in den Tag. Im Gegensatz zum Kaffee ist es auch oftmals verträglicher – aber natürlich auch nicht ganz so aufputschend wie das Koffein. Kaffee schätzen wir (neben seinem leckeren Geschmack) vor allem wegen seiner schnell eintretenden belebenden Wirkung. Ingwerwasser wirkt hier sanfter, aber auch nachhaltiger. Statt literweise Kaffee zu trinken und den Körper damit zu übersäuern (Kaffee in Maßen ist durchaus gesund.), gönne dir zwischendurch einmal ein warmes Ingwerwasser. Das tut auch der Darmflora und dem Säure-Basen-Haushalt gut. Pitta-Menschen sollten mit Ingwer etwas vorsichtig sein – nur bis zum Mittag trinken.

Ayurvedawasser



ZUBEREITUNG:

- 1½ l Wasser ohne Deckel mindestens 5-20 Minuten köcheln, bis etwa ⅓ der Wassermenge eingekocht ist.
- In eine Thermoskanne abfüllen und über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken. Morgens als Erstes eine Tasse ayurvedisches Wasser oder Ingwerwasser trinken, nach Geschmack mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft verfeinern

DAS GEHEIMNIS DES AYURVEDAWASSERS:

Zur Entgiftung und Entschlackung werden im Ayurveda über den Tag verteilt kleine Schlucke von abgekochtem, heißem Wasser getrunken. Das warme Wasser ist in vielerlei Hinsicht wertvoll. Durch das Einkochen des Wassers wird die physische Struktur des Wassers verändert und kann somit besser vom Körper und den Zellen aufgenommen werden, was eine starke auskrazende und vitalisierende Wirkung nach sich zieht. Warmes Wasser ist für jeden ayurvedischen Typ (Vata, Pitta, Kapha) geeignet, weil es eben neutral ist und keine Extrazutaten wie Kräuter oder Gewürze enthält.



Gemüse-Kichererbsen-Waffeln



ZUTATEN:

400 g	Kichererbsenmehl
1 EL	Tamarisoße
1	Zwiebel (weiß oder rot, fein gehackt)
½ Stange	Lauch, fein in Streifen geschnitten
3–4	Karotten, fein geraspelt
½	Zucchini, fein geraspelt
¼	Sellerieknolle
1 EL	Bockhornkleeblätter
1 TL	je Steinsalz und Currymischung
½ TL	Weinsteinbackpulver
ca. 1 EL	Sesamöl (zum Gemüseandünsten)
	Wasser

ZUBEREITUNG:

- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse dazugeben und 2–3 Minuten unter Rühren andünsten. Gemüsemasse abkühlen lassen.
- Das Mehl in einer Schüssel mit Weinsteinbackpulver, Salz, Currypulver und den Bockhornkleeblättern vermischen.
- Alle restlichen Zutaten hinzufügen, mit einem Holzlöffel unterrühren und mit so viel Wasser auffüllen, dass ein zäher Pfannkuchenteig entsteht.
- Den Teig abgedeckt ½ Stunde ruhen lassen. Anschließend im Waffeleisen den Teig (ohne Fett) portionsweise zu Waffeln abbacken.

Joghurt-Kräuter-Chutney



ZUTATEN:

1 Bund	frische Kräuter
1/2	Chilischote frisch, mit Samen
1/2 cm	Ingwer frisch
2–3 EL	Kokosraspeln
etwas	gemahlener schwarzer Pfeffer und Steinsalz
2–3 TL	Currygewürzmischung
2 EL	Agavendicksaft
1/2 TL	Kurkuma, gemahlen
500 g	frischer Vollfettjoghurt

ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten im Mixer mixen OHNE! Joghurt. Zum Schluss den Joghurt unterrühren und durchziehen lassen.

KÜCHEN-ABC:

Wegen der guten Backeigenschaften empfiehlt Gregor ein Brüsseler Waffeleisen.

REZEPTVARIANTE:

¼ von der Kichererbsenmehlmenge kannst du durch Superfoodmehle, z. B. Lupinenmehl oder Hanfmehl, ersetzen.



Süßkartoffelsuppe mit Grünkohl

WÄRMEND UND WOHLTUEND

ZUTATEN:

3	mittelgroße Möhren, abgebürstet und zerteilt
400 g	Süßkartoffeln, grob zerteilt
150 g	Knollensellerie, geschält, grob zerteilt
200 g	Grünkohl
2 EL	Ghee
je 1 TL	Kuminsamen, Korianderkörner, Fenchelsamen, grob gemörsert
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 cm	Ingwer, frisch, fein gewürfelt
1 TL	Currypulver
1 TL	Kurkuma, gemahlen
	Steinsalz
1 l	Gemüsebrühe oder Ingwerwasser
40 g	Walnüsse
200 g	Joghurt (10 % Fettgehalt)

ZUBEREITUNG:

- Grünkohl vom Strunk rupfen, waschen und ca. 2 Minuten blanchieren, anschließend abgießen und zum Trocknen auf ein Geschirrhandtuch legen.
- 1 EL Ghee in einem Topf erhitzen, Koriander, Fenchel und Kumin 2–3 Sekunden darin anschwitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten lassen.
- Möhren, Süßkartoffeln und Knollensellerie zufügen und weitere 5 Minuten garen. Mit Curry, Kurkuma und wenig Steinsalz würzen, mit Flüssigkeit auffüllen.
- Kurz aufkochen lassen, dann auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Grünkohl und Walnüsse grob hacken.
- Das restliche Ghee in einer Pfanne erhitzen, Grünkohl und Walnüsse hineingeben und ca. 5 Minuten andünsten.
- Die Suppe pürieren, 120 g Joghurt untermischen und erneut abschmecken.
- In tiefe Teller füllen und mit der Grünkohl-Walnuss-Mischung sowie dem restlichen Joghurt garniert servieren.



**VEGANE & LAKTOSE-
FREIE VARIANTE:**



Olivenöl statt Ghee verwenden,
Sojajoghurt statt Joghurt verwenden.

Tomatenkaltschale

ERFRISCHENDE SOMMERSUPPE

ZUTATEN:

1	Salatgurke, grob gewürfelt
500 g	Tomaten, grob gewürfelt
1	Scheibe Brot, grob gewürfelt
1	Biolimette, Saft und Zesten
600 ml	Tomatensaft
2	Knoblauchzehen, grob gehackt
1 TL	Koriandersamen, gemörsert
1 TL	Fenchelsamen, gemörsert
1 TL	Kuminsamen, gemörsert
½ TL	Ingwer, gemahlen

TOPPING:

4 TL	Schmand oder Joghurt (10 % Fettgehalt)
1 EL	Minzblätter, gehackt
½ TL	Steinsalz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
½ TL	Kurkuma
¼ TL	Chilipulver
½ Bund	Basilikumblätter
2 Kugeln	Mozzarella, grob gewürfelt

ZUBEREITUNG:

- ⅓ der Gurkenwürfel beiseitestellen, Tomaten- und Brotwürfel mit den restlichen Gurkenstücken, Limettensaft und Zesten in einen Mixer füllen.
- Tomatensaft, Knoblauch und Gewürze zufügen und pürieren. Kaltschale in eine Schüssel umgießen, Mixer ausspülen.
- Für das Topping die restlichen Gurkenstücke in den Mixer geben und pürieren.
- Minzblättchen einstreuen, mit Schmand oder Joghurt glatt rühren. Kaltschale und Topping mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kaltschale in tiefe Teller füllen und mit Mozzarellawürfeln und Basilikum garniert servieren.

GLUTENFREIE VARIANTE:



Grobe glutenfreie Haferflocken statt Brot verwenden.

KÜCHEN-ABC:

Zesten sind fein geschnittene Schalen von Zitrusfrüchten wie Zitronen, Limetten oder Orangen. Hierbei ist es wichtig, dass nur die bitterstofffreie obere Schale und nicht die weiße Unterschale verwendet wird. Zesten werden beim Kochen und Backen zum Aromatisieren verwendet. Wichtig ist, dass man zur Zestenherstellung ausschließlich Biofrüchte verwendet. Zesten werden mit einem Zestenreißer, wahlweise Sparschäler oder einem kleinen Küchenmesser geschnitten.



Spitzkohl-Flammkuchen

MIT WEINTRAUBEN UND CRÈME FRAÎCHE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

TEIG:

8 g	frische Hefe
25 ml	Wasser, lauwarm
200 g	Dinkelvollkornmehl
75 ml	Buttermilch
	Steinsalz
2 EL	Olivenöl

FÜLLUNG:

1	Spitzkohl, gehobelt
1	große rote Zwiebel, in dünne Ringe gehobelt
2	Tomaten, in Scheiben geschnitten
1	Apfel oder 1 Handvoll Trauben
1 TL	Curry oder Kurkuma
1 TL	Majoran, frisch gezupft oder getrocknet
1 TL	Steinsalz
1 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemörsert
200 g	Crème fraîche

ZUBEREITUNG:

- Hefe mit Wasser verrühren, mit Mehl, Buttermilch, Salz, Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten, abdecken, an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.
- Spitzkohl mit Zwiebeln und Apfel oder Trauben kurz andünsten, mit Curry, Kurkuma und Majoran würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Teig auf einem Backblech ausrollen, Spitzkohlmischung darauf verteilen.
- Die Tomaten auf dem Flammkuchen dekorieren, Crème fraîche flüssig rühren und gleichmäßig auf der Gemüsemischung verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C ca. 15 Minuten backen.

REZEPTVARIANTE:

Den Spitzkohl kannst du durch z. B. Wirsingkohl, Spinat oder Fenchelgemüse mit Walnüssen ersetzen, statt dem Apfel eine Birne nehmen, statt Crème fraîche Sojasahne, Hafercuisine oder nicht zu festen Kräuterpaneer (Grundrezept Seite 110). Du fügst nur noch frische, gehackte Kräuter hinzu.



Steckrübenbratling



MIT SESAMSOÛE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Steckrüben

AUSBACKTEIG:

3-4 EL Kichererbsenmehl
 2-3 EL Olivenöl
 2 EL Tamarisoße
 1 EL Wasser (evtl. etwas mehr)
 Ghee zum Ausbacken
 1 geh. TL Garam Masala
 1 TL Steinsalz
 ½ TL Kurkuma
 1-2 TL Bockhornkleeblätter
 ¼ TL Muskatnuss, frisch gerieben
 1 TL rote Chiliflocken oder 1 frische Chili, fein gehackt
 ½ TL Weinsteinbackpulver

SESAMSOÛE:

2-3 TL Reismehl
 50 ml Sahne oder Sojasahne
 1 EL Tahin
 Steinsalz nach Geschmack
 1-2 EL geröstete Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

- Steckrüben schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Scheiben in kochendem Salzwasser (1 TL Salz) bissfest garen. Die Steckrübenscheiben mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf einen Teller legen. Den Fond aufheben für die Soße! Alle restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem geschmeidigen dickflüssigen Teig verrühren.
- Teig 30 Minuten ruhen lassen. Je nach Konsistenz entweder noch etwas Wasser hinzugeben oder etwas Kichererbsenmehl unterrühren. Die Steckrübenscheiben darin wenden.
- Ghee in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Steckrübenscheiben goldgelb ausbacken.

Sesamsoße:

- Den Steckrübenfond mit 2-3 TL Reismehl abbinden, nach Wunsch etwas Sahne dazugeben und aufkochen. 1 EL Tahin unterheben und mit Salz abschmecken. Sesamsamen unterrühren.

DAZU PASST:

Kartoffelpüree, Rezept Seite 108



Orientalisches Couscous

MIT SCHWARZEM SESAM

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g	Couscous
400 g	Wasser
1 TL	Steinsalz
1	Zimtstange
1 TL	Ghee
1-2 EL	Mandeln, gehackt
1 EL	Rosinen
1 EL	Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG:

- Couscous in einem Topf trocken anrösten, bis er duftet.
- Unter Rühren kochendes Wasser dazugeben.
- Salz, Zimtstange und Rosinen dazugeben.
- Topf vom Herd nehmen und mit Deckel ca. 5-10 Minuten ausquellen lassen.
- Ghee und Mandeln unterrühren.
- In eine Servierschüssel füllen und mit den Granatapfelkernen dekorieren.

GLUTENFREIE VARIANTE:

Couscous aus Hirse verwenden.

VEGANE VARIANTE:

Olivenöl statt Ghee verwenden.

WARENKUNDE:

Couscous ist zerriebener Grieß aus Hartweizen, Gerste oder Hirse. Klassisch wird der Grieß zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft.



„Gerste plain“



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

300 g	Nacktgerste, gewaschen
3–4-fache	Menge Wasser
1 TL	Steinsalz
1 TL	Ghee

ZUBEREITUNG:

- Nacktgerste unter dem fließenden Wasser gut waschen. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen.
- Nacktgerste mit einem Holzlöffel einrühren. Auf mittlerer bis kleiner Hitze ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen.
- Wasser abgießen. Gerste in eine Servierschale umfüllen.

Quinoa-Schnitten



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

300 g	Quinoa
750 ml	Wasser
1 TL	Steinsalz

PESTO:

500 g	frischer Spinat
100 g	Pinienkerne
100 ml	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Steinsalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- Quinoa abbrausen und abtropfen lassen. Spinat waschen und gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder schleudern.
- Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten, bis diese leicht Farbe bekommen. Quinoa in sehr leicht gesalzenem Wasser 25–30 Minuten gar köcheln. Ab und zu umrühren. Den heißen Quinoabrei sofort auf ein flaches, eingefettetes Backblech fingerdick aufstreichen und abkühlen lassen.
- Für das Spinatpesto alle restlichen Zutaten in einem Mixer fein pürieren. Eventuell noch etwas Öl hinzugeben. Das Pesto sollte eine sämige Konsistenz haben. Das Pesto mit Pfeffer und Salz abschmecken. Pesto auf das Quinoa streichen und im Ofen 10 Minuten auf 160 °C backen. In Rauten schneiden und servieren.



KÜCHEN-ABC:

Die geschälte Gerste kann, ohne einzuweichen, gekocht werden. Vor dem Kochen sollten die Körner jedoch unter fließendem Wasser gut gespült werden.

PRAXISTIPP:

Gekochte Gerste kannst du wie Reis beliebig z. B. mit Kräutern, Nüssen, Gemüseraspeln, geschmorten Zwiebeln oder Knoblauch verfeinern. Die Gerste hat einen kräftigen nussigen Geschmack.

Ayurvedischer Kaffee



SEHR BEKÖMMLICH DURCH DIE GEWÜRZE

ZUTATEN FÜR 1 LITER KAFFEE:

40–50 g	Kaffeebohnen, frisch mittelfein gemahlen in einer Kaffeemühle
4–5	Gewürznelken, ganz
20	Kardamom-Kapseln, grün, ganz
1	Zimtstange (ca. 5 cm)
4–5	Pimentkörner, ganz
1,5–1 cm	frischer Ingwer, in dünnen Scheiben (oder ½ TL Ingwerpulver)

ZUBEREITUNG:

- Alle Gewürze grob mörsern.
- Ingwer und Gewürze in 1 l Wasser ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Gemahlene Kaffeebohnen dazugeben, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und ein paar Minuten ziehen lassen.
- Den Kaffeesud durch ein feines Haarsieb oder einen Filter abseihen.

KÜCHEN-ABC:

Kaufe immer ganze Bohnen und mahle sie nach Bedarf frisch in einer kleinen Kaffeemühle. So können sich das volle Aroma und der köstliche Geschmack durch das Mahlen entfalten und der Kaffee schmeckt besonders aromatisch. Mit einem gutem Hochlandkaffee liegst du in Sachen Qualität immer richtig.

PRAXISTIPP:

Falls gemahlener KARDAMOM verwendet wird, diesen erst mit dem Kaffeepulver zugeben, es könnte sonst zu bitter werden.



Safranmilch



DIE GOLDENE AYURVEDA-MILCH

ZUTATEN FÜR 1 LITER:

1 l	Biovollmilch, nicht homogenisiert
1	Zimtstange
4	Safranfäden, über Nacht in etwas Wasser eingeweicht
½ TL	Ingwerpulver
3-4	grüne Kardamomkapseln, im Mörser aufgebrochen

ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten dreimal sanft unter Rühren aufkochen lassen, das macht die Milch weicher und bekömmlicher.
- Die Milch durch ein feines Trichtersieb oder Haarsieb in eine Kanne abseihen.
- Safranmilch sollte möglichst heiß getrunken werden.

Yogi-Tee



LEICHTIGKEIT IN SCHÄRFE

ZUTATEN FÜR 1 LITER:

1,5 l	Wasser
2	Zimtstangen
2	Gewürznelke, ganz
3	Sternanis
4 cm	Ingwer, frisch, fein gewürfelt
20	Kardamomkapseln
1 EL	schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- Zutaten in 500 ml kaltem Wasser über Nacht einweichen. Die Mischung am nächsten Tag mit 1 l Wasser auffüllen, aufkochen und 10 Minuten offen köcheln lassen.
- Durch ein feines Haarsieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen.

