

Rezepte des Jahres 2005

Lauchcremesuppe	2
Mung-Dal	3
Agni-Trunk	4
Gedünsteter Chicorée	5
Spinat mit Zwiebeln	6
Bunter Sommersalat	7
Auberginen Lasagne	8
Mango Eis	9
Pflaumen - Chutney	10
Marinierter Kürbis vom Blech	11
Couscous mit Mandeln und gedünsteten Äpfeln	12
Weihnachtstraum mit Rosenduft	13

Lauchcremesuppe

4 Stangen Lauch, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Ghee, etwas Salz und Pfeffer, 1/4 TL Muskat, 2 EL Dinkelmehl, 1 Glas Weißwein, 1 Becher süße Sahne

1. In etwas Ghee die fein gewürfelte Zwiebel anbraten, bis sie glasig wird, den zerriebenen Knoblauch und die Gewürze hinzufügen, dann den in feine Streifen geschnittenen Lauch hinzufügen und mit andünsten, bis er glasig wird.
2. Mit dem Dinkelmehl abstäuben und etwas mitschwitzen lassen, dann mit Weißwein, Wasser (nach Bedarf) und Sahne ablöschen. Ca. 20 Min. lang kochen lassen, abschmecken und pürieren.

(Das Rezept entstammt dem Magazin: Kerstin Rosenberg:
Die Ayurveda-Küche. - Hrsg. vom VEAT. - Zürich, o.J.)

Mung-Dal

1,5 Tassen Mung-Dal (gelbe Linsen), 1 Zwiebel, 1 Peperoni, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Ghee, 1 TL Cuminsamen, 1 MS Asafötida (Hing), 1/2 TL Kurkuma, 1 TL frischer Koriander, 1/2 TL Garam Masala, 1 TL Salz, Zitronensaft zum Abschmecken, 3,5 Tassen Wasser

1. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Cuminsamen darin anrösten. Asafötida und Kurkuma hinzufügen.
2. Die Zwiebel, Peperoni und Knoblauchzehe fein hacken, zu den Gewürzen geben und anbraten.
3. Die Linsen waschen und mit dem Gewürzsud vermengen, kurz anschmoren lassen, dann den Topf mit 3 1/2 Tassen Wasser auffüllen. Salz hinzufügen, umrühren und aufkochen lassen.
4. Sobald die Linsen kochen, die Hitze zurückschalten und den Dal auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.
5. Nun den Dal umrühren (so wird er sämig) und mit Garam Masala, Koriander und Zitronensaft abschmecken.

(Das Rezept entstammt dem Magazin: Kerstin Rosenberg:
Die Ayurveda-Küche. - Hrsg. vom VEAT. - Zürich, o.J.)



Agni-Trunk (pro Person)

Dieser "Aperitif" ist eine Art Gewürz-Cocktail, der vor dem Essen zur Stärkung des Agnis, des Verdauungsfeuers, genossen wird.

Ca. 50 ml Orangensaft oder Saft einer Orange, 1 dicke Scheibe frischer Ingwer, in Stücke geschnitten, 1 MS Cumin, 1 MS Zimt, 1 MS Salz, 1 Nelke, 1 TL Vollrohrzucker

Alle Zutaten vermischen und ca. 1/2 h durchziehen lassen. Danach pürieren und durch ein Sieb abgießen.

Gedünsteter Chicorée

4 Chicoree, 1 Zitrone, 1-2 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln, 1 Scheibe frischer Ingwer, 1 Chilischote, 1 TL Cuminsamen, 1 Msp. Bockshornklee, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL Curry, 1 Msp. Muskat, Pfeffer und Salz

1. Die äußeren Blätter und das Strunkende des Chicorées entfernen und den Chicorée längs vierteln.
2. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen, eine Zitrone in Scheiben schneiden und hineingeben und die Chicoréeviertel in dem Zitronenwasser 10 Min. blanchieren.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Cuminsamen hinzufügen.
4. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, den Ingwer und die Chilischote in feine Streifen. Im Olivenöl anbraten.
5. Kurkuma, Curry und Bockshornklee hinzufügen, unterrühren und anschmoren lassen.
6. Den blanchierten Chicorée in eine feuerfeste Form geben und mit dem Zwiebel-Gewürzsud bedecken. Salz, Muskat und Pfeffer darüber geben und im Ofen bei 175 °C 25 Min. braun schmoren.

Spinat mit Zwiebeln

800 g frischer Spinat (oder 600g TK-Blattspinat), 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Stück frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Ghee, 1 TL Kumin (gemahlen), 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Chilipulver, 1 TL Koriander (gemahlen), 1 MS Muskat, 100 g Kokosmilch, Salz

1. Frischen Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
3. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze dunkelbraun anbraten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und ca. 1/2 Min. anbraten
4. Chilipulver, Kumin, Kurkuma und Koriander hinzufügen und bei starker Hitze etwa 1 Min. rösten. Spinat portionsweise in die Pfanne geben. Wenn er nach 1/2 Min. zusammengefallen ist, die nächste Portion hinzufügen (bei TK-Spinat noch etwas Wasser hinzufügen).
5. Salz dazugeben und das Gericht bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen.
6. Zum Schluss Kokosmilch und etwas Muskatnuss vorsichtig unterrühren.

(Das Rezept entstammt dem Buch: Hans H. Rhyner, Kerstin Rosenberg :
Das große Ayurveda-Ernährungsbuch. - Neuhausen/Schweiz : Urania, 2003)

Bunter Sommersalat

Verschiedene Blattsalatsorten, z.B. Rucola, Kopfsalat, Frisee, Radicchio, 2 Tomaten, 1 Gurke, 4-5 Radieschen. Dressing: Frische Kräuter: Dill, Petersilie, Schnittlauch, 1 TL Senf, 1/2 Tasse Apfelsaft, Saft 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Sonnenblumen- oder Olivenöl, Sonnenblumenkerne zur Deko

1. Die Blattsalate putzen, waschen, abtropfen und trockentupfen. Tomaten in Achtel, Gurken abschälen und in Scheiben schneiden, Radieschen in Scheiben schneiden.
2. Dressing: in einem Mixerglas die gewaschenen und grob zerkleinerten Kräuter(außer Schnittlauch) zusammen mit dem Senf pürrieren und Öl nach und nach dazugeben. Dann den Apfel- und Zitronensaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, am Schluss den fein geschnittenen Schnittlauch zugeben.
3. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne hellbraun rösten, die Zutaten mit dem Dressing mischen, in eine Anrichteschale geben und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

(Das Rezept entstammt dem Magazin: Kerstin Rosenberg:
Die Ayurveda-Küche. - Hrsg. vom VEAT. - Zürich, o.J.)

Auberginen-Lasagne

4-5 Auberginen, 1 EL Ghee, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Scheibe frischer Ingwer, 1 Chilischote, 3 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 2 Tomaten, 1 TL Oregano, 1 TL Thymian, 1 TL Curry, 1/2 TL Koriander, gemahlen, 1/2 Ltr. Wasser, Pfeffer, Salz

1. Die Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Ghee gefettetes Backblech legen und bei 195 °C ca. 20 Min. backen.
2. Für die Sauce die Parika in große Stücke schneiden, die Tomaten vierteln und Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken.
3. Nun etwas Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anbraten und die Tomatenwürfel dazugeben. Alle Kräuter und Gewürze in den Tomatensud geben und etwas köcheln lassen.
4. Die Paprikastücke untermischen, das Wasser aufgießen und nach Geschmack salzen. Die Sauce 20 - 30 Min. köcheln lassen, dann mit dem Mixer fein pürieren.
5. In einer Auflaufform 2 Schöpfkellen Sauce verteilen, darüber eine Schicht Auberginenscheiben legen. Wieder eine Schicht Sauce und Auberginenscheiben im Wechsel.
6. Wenn alle Auberginen verteilt sind, die restliche Sauce verteilen und die Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 Min. lang backen.

(Das Rezept entstammt dem Magazin: Kerstin Rosenberg:
Die Ayurveda-Küche. - Hrsg. vom VEAT. - Zürich, o.J.)

Mango-Eis

2 reife Mangos oder 1 Dose Mango-Püree, 1 Becher süße Sahne, 1 kleiner Becher Vollmilchjoghurt, 1 MS Kardamom, Saft einer 1/2 Orange, 1 TL Rosenwasser, 4 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup, 1 Prise Vanille

1. Die frische Mango in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Das Püree mit der ungeschlagenen Sahne und den anderen Zutaten gut vermischen.
2. Die Eismasse mindestens einen Tag und eine Nacht lang einfrieren.
3. Die gefrorene Masse aus der Kühltruhe herausnehmen und nochmals in der Küchenmaschine stark zerkleinern, so entsteht ein sehr cremiges Eis.
4. Abermals für mehrere Stunden einfrieren, dann mit frischer Mango und Schlagsahne servieren

(Das Rezept entstammt dem Magazin: Kerstin Rosenberg:
Die Ayurveda-Küche. - Hrsg. vom VEAT. - Zürich, o.J.)

Pflaumen-Chutney

Chutneys sind kleine Saucen und Gewürzkonzentrate, die die Geschmacksvielfalt einer ayurvedischen Mahlzeit in sich vereinigen. Eine Mahlzeit wirkt erst dann befriedigend und ausgewogen auf den ganzen Organismus, wenn alle 6 Geschmacksrichtungen darin enthalten sind. Es wird in kleinen Mengen zu allen Hauptmahlzeiten dazu gereicht, um das Essen zu vervollkommen.

500 g vollreife Pflaumen, 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen, 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Zimt oder 2 Stück Zimtrinde, 1 EL geriebener Ingwer, 1 TL schwarze Senfsamen, 6 getrocknete Datteln, 1 EL Apfelessig oder Tamarinde, 4 EL brauner Zucker, 1/4 TL Kardamom, 1 TL Salz, 1 rote Chilischote

1. Die Pflaumen entsteinen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Datteln in kleine Stücke hacken und mit den Gewürzen und den Pflaumen vermischen.
3. Diese Masse mehrere Stunden durchziehen und Flüssigkeit bilden lassen.
4. Die Masse anschließend auf kleiner Flamme kochen.
5. Vor dem Servieren noch gehacktes frisches Korianderkraut in das Pflaumen-Chutney geben.

Marinierter Kürbis vom Blech

1 Hokkaido-Kürbis; 1/4 Chilischote, 1/4 Ltr. Apfelsaft, 50 ml Olivenöl, 3 EL Sojasauce, viele frische Kräuter (Petersilie, Estragon...), 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 TL Garam Masala, Zitronensaft

1. Den Kürbis waschen, halbieren, aushöhlen und in ca. 1,5 - 2 cm dicke Halbmonde schneiden.
2. Chilischote, Knoblauch und Kräuter fein hacken.
3. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade herstellen und die Kürbisschnitze darin ca. 1 Stunde marinieren.
4. Kürbis zusammen mit der Marinade auf ein Blech geben und ca. eine 3/4 Std. im Backofen bei 200 °C weich backen. Sollte die Flüssigkeit verdampfen, evtl. noch etwas (Ingwer-)Wasser hinzufügen.

Couscous mit Mandeln und gedünsteten Äpfeln
(Frühstücksrezept für 2 Personen)

1 Tasse Couscous, Mandelstifte, einige Rosinen, 1/2 TL Zimt, Ahornsirup, 1 TL Ghee, 2 Äpfel, 1 kl. Stück frischer Ingwer.

1. Couscous mit gut der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben.
2. Mandelstifte und Rosinen hinzufügen, aufkochen und ca 10. Min. ausquellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss mit Zimt und Ahornsirup abschmecken.
3. Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.
5. Ghee in einem Topf erhitzen und die Apfelstücke und den klein geschnittenen Ingwer hinzufügen. Etwas Wasser dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten.

Weihnachtstraum mit Rosenduft

2 TL Ghee, 100g Weizengries, 2 EL gemahlene Mandeln, Saft von einem Granatapfel, 150ml Reismilch, 100ml Mangopulp, 4 EL Rohrzucker, 150 ml Sahne, 1/2 TL Zimt, 1 TL Kardamom, 3 EL Rosenwasser, 1 TL getrockneten Ingwer, 1 MS Muskatblüte, 1 MS Chili

1. Das Ghee in einem Topf geben und schmelzen lassen. Gries und Mandeln darin anrösten.
2. Den Granatapfelsaft, Mangopulp, Reismilch, Zucker und Gewürze vermischen und mit dem Gries unter ständigem Rühren aufkochen.
3. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die abgekühlte Griesmasse mischen.
4. Mit Rosenwasser abschmecken, in Dessertschälchen füllen und festlich dekorieren.

(Dieses Rezept ist veröffentlicht unter www.mahindra-institut.de im Bereich Vedisches Wissen/Ernährung)