

Ayurveda-Frühjahrsmenü zum Abnehmen und Entschlacken



Rezepte aus der Ayurveda-Küche in Birstein
von *Kerstin Rosenberg*

Unser Ayurveda-Menü (für 4 Personen) besteht aus kapha-reduzierenden Zutaten, mit denen der Körper neue Leichtigkeit und Lebensenergie gewinnt. Die ayurvedische Diätetik lobt vor allem den Blattspinat, die Kichererbsen, die Sesam, die Berberitzen und die verdauungsfördernden Gewürze der folgenden Rezepte für ihre erhitzenen, trockenen und leichten Eigenschaften, die sie besonders gerne als Therapie gegen Schweregefühl, Verschleimung, Wasseransammlung und Übergewicht eingesetzt. Von der Süßspeise „Laddhu“ darf am Anfang in kleiner Menge genossen werden.

Blattspinat in Kürbissoße

Zutaten

500 g frischer Blattspinat
1 EL Sesamöl
150 g Kürbis
1 Zwiebel
1 Scheibe Ingwer
je ¼ TL Cumin-, Koriander-, Fenchel- und Bockshornkleesamen
200 ml Ingwerwasser oder Gemüsebrühe
1 MS Muskat
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein hacken. Den Kürbis schälen und grob raspeln (per Hand oder mit der Küchenmaschine). Den Spinat waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren.
2. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Cumin-, Koriander-, Fenchel- und Bockshornkleesamen mörsern und im heißen Öl anrösten. Zwiebel und Ingwer zufügen und anbräunen.
3. Den geraspelten Kürbis dem Gewürzsud zufügen, anschwitzen, mit 200 ml Ingwerwasser ablö-



Europäische Akademie
für Ayurveda

Ayurveda-Gesundheits-
und Kurzentrum

Rosenberg Gesellschaft für ganzheitliche
Gesundheit und Bildung gGmbH / Rosenberg
Health & Management GmbH & Co. KG

Forsthausstraße 6
D-63633 Birstein
tel 0049 (0)6054-9131-0 · fax -36

www.ayurveda-akademie.org

www.rosenberg-ayurveda.de

schen und ca. 10 Minuten weichkochen.

4. Die Kürbissoße mit dem Pürierstab durchmischen, den blanchierten Blattspinat hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Muskat abschmecken.

Sesamreis mit Berberitzen

Zutaten

- 1 Tasse Basmatireis
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1 TL Sesamsamen
- 1 EL Berberitzen
- Salz

Zubereitung

1. Einen Topf erhitzen. Den Reis in den Topf geben und für 1-2 Minuten unter Rühren trocken anrösten. Dies spaltet die Kohlenhydratketten auf und macht den Reis noch leichter verdaulich.
2. Nun die Sesamsamen zufügen und ebenfalls kurz anrösten.
3. Das Wasser auffüllen, etwas Salz zufügen, aufkochen lassen und 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Berberitzen unterrühren und die Hitze ausschalten. Den Reis im geschlossenen Kochtopf ausquellen lassen.

Orientalisches Kichererbsencurry

Zutaten

- 1 Tasse geschälte und halbierte Kichererbsen
- 2 Tassen Wasser
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Chilischote
- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Kreuzkümmel, ganz
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 MS Asafötida (falls vorhanden)
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis



Europäische Akademie
für Ayurveda

Ayurveda-Gesundheits-
und Kurzentrum

Rosenberg Gesellschaft für ganzheitliche
Gesundheit und Bildung gGmbH / Rosenberg
Health & Management GmbH & Co. KG

Forsthausstraße 6
D-63633 Birstein
tel 0049 (0)6054-9131-0 · fax -36

www.ayurveda-akademie.org

www.rosenberg-ayurveda.de

1 TL Curry

Zum Abschmecken:

½ TL Salz

¼ TL Chili

1 EL Zitronensaft

1 EL frisches Koriandergrün

Zubereitung

1. Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag für 1 Stunde in genügend Wasser weichkochen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die angemörserten Kreuzkümmel- und Koriandersamen darin anrösten. Currypulver, Zimtstange und Sternanis ganz hinzufügen.
3. Nun die Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilischote fein hacken und in den Gewürzsud geben. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, ebenfalls dem Gewürzsud zugeben und mitdünsten.
4. Die weichen Kichererbsen in diesen Sud geben, mit etwas Wasser aufgießen und alles zusammen nochmals 15 Minuten köcheln lassen.
5. Am Ende nochmals mit Salz, Chili, Zitronensaft und je nach Geschmack frischem Koriander abschmecken.

Laddhu

Zutaten

40 g Kichererbsen-Mehl

20 g gemahlene Mandeln

1 EL Ghee

2 EL Vollrohrzucker

50 ml Milch oder Sojamilch

¼ TL Kardamom

1 MS gemahlener Ingwer

2-3 Safranfäden

Zubereitung

1. Die Safranfäden in der Milch einweichen.
2. Einen Topf erhitzen. Das Kichererbsen-Mehl und gemahlene Mandeln darin unter rühren anrösten.
3. Ghee, Zucker, Safran-Milch und Ingwer zufügen. Unter Rühren einkochen lassen, bis eine feste Masse entsteht. Kardamom zufügen.
4. Die Masse auf einem Brett austreichen und abkühlen lassen. In kleine Vierecke schneiden oder zu kleinen Kugeln formen. Als Vor-Dessert genießen.