

## Ayurveda-Herbstmenü zum Pitta- und Vata-Ausgleich



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

### Kürbissuppe mit Apfel

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- ¼ Selleriewurzel
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Scheibe Ingwerwurzel
- 1 MS Kurkuma
- ¼ TL Chilipulver
- ¼ TL Koriander, gemahlen
- ¼ TL Oregano
- ¼ TL Thymian
- 2 TL Ghee
- 750 ml Gemüsebrühe
- 50 ml süße Sahne oder Sojasahne
- 1 MS Muskat und Salz zum Abschmecken

#### Zubereitung

1. Den Kürbis vierteln, die Kerne entfernen, waschen und in große Stücke schneiden. Den Sellerie, die Zwiebel und den Apfel schälen und würfeln, Ingwer fein hacken.
2. Das Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Apfel und Ingwer darin anschwitzen. Kurkuma, Chili- und Korianderpulver dazugeben und kurz unterrühren.
3. Den Kürbis und den Sellerie in den Gewürzsud geben und unter rühren anbraten.
4. Die Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse für 30 Minuten köcheln lassen.
5. Thymian, Oregano und Sahne dazu geben. Alles mit dem Pürierstab durchmischen.
6. Mit Muskat und Salz abschmecken. Eventuell noch etwas Wasser zufügen, falls die Suppe zu dickflüssig sein sollte.

## Geschmorte Petersilienwurzeln

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Petersilienwurzeln\*
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL Cranberries

### Für die Marinade:

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Wasser
- 1 TL Thymian
- ½ TL Ingwer, gemahlen
- 1 MS Chilipulver
- 1/2 TL Salz

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen.
2. Die Petersilienwurzeln schälen und in große Würfel schneiden. Mit Walnüssen und Cranberries mischen und in eine Auflaufform legen.
3. Alle Marinade-Zutaten zu einer Soße mischen und diese über die Süßkartoffeln geben. Gut durchmischen und im Backofen 35 Minuten backen, bis das Gemüse weich und etwas angebräunt ist.

## Gemüseries

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tasse Basmatireis
- 2,5 Tassen Ingwerwasser
- 1 Karotte
- 50 g Erbsen, tiefgefroren
- ½ TL Cuminsamen
- 3 Kardamomkapseln
- 1 EL Ghee
- Salz

Europäische Akademie  
für Ayurveda

Ayurveda-Gesundheits-  
und Kurzentrum

[www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)

[www.rosenberg-ayurveda.de](http://www.rosenberg-ayurveda.de)

### Zubereitung:

1. Die Karotte schälen und grob raspeln. Die Erbsen auftauen.
2. Das Ghee erhitzen. Cumin und Kardamom darin kurz anrösten. Karottenraspeln zufügen und unter Rühren kurz anschmoren. Nun den Reis und die Erbsen zufügen.
3. Das Ingwerwasser auffüllen, etwas Salz zufügen und den Reis aufkochen lassen. Nach 3-4 Minuten die Hitze ausschalten und im geschlossenen Kochtopf ausquellen lassen.

## Pflaumen-Birnen-Chutney

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Birne
- 250 g Pflaumen
- 1 TL Ghee
- 150 ml Apfelsaft
- 2 Nelken
- 1 Sternanis
- jeweils 1 MS gemahlene Pfeffer, Cumin, Ajweil, Zimt, Kurkuma, Steinsalz

### Zubereitung:

1. Die Früchte waschen, entkernen und klein schneiden
2. Ghee in einem kleinen Topf erhitzen, Nelken, Sternanis und kleingeschnittene Früchte zufügen. Für 1-2 Minuten unter Rühren andünsten.
3. Den Apfelsaft zufügen und das Chutney etwas einkochen lassen.
4. Mit gemahlene Gewürzen und etwas Salz abschmecken. Anschließend nochmals aufkochen und für mindestens 5 Minuten durchziehen lassen.

## Mandelcreme mit Apfelkompott

### Zutaten für 4 Personen

- 50 g Mandeln
- 1 EL Butter
- 3 EL Weichweizengries
- 200 ml Sahne
- 100 ml Wasser
- 1 EL Vollrohrzucker
- 2 EL Agavendicksaft
- 1/2 TL Kardamom
- 1 MS Sternanis

### **Für den Apfelkompott:**

2 Äpfel

150 ml Apfelsaft

1 EL Rosinen

1 Zimtstange

1 Päckchen Bio-Vanillezucker

### **Zubereitung:**

1. Die Mandeln in einem kleinen Topf mit Wasser geben, zum Kochen bringen und 2-3 Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale entfernen.
2. Geschälte Mandeln, Wasser, Sahne, Kardamom und Sternanis mit dem Mixer fein pürieren.
3. Die Butter in einem Topf schmelzen. Zucker und Weizengries darin anrösten.
4. Mandel-Sahnemischung zufügen und unter Rühren zum Kochen bringen. Etwas eindicken lassen. Mit Agavendicksaft abschmecken.
5. Kleine Schälchen mit kaltem Wasser ausspülen, die Mandelcreme einfüllen und erkalten lassen.
6. Für den Apfelkompott die Äpfel schälen und würfeln, mit Vanillezucker, 150 ml Apfelsaft und Zimt mischen, erhitzen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen.
7. Die erkaltete Mandelcreme vorsichtig auf einen Teller stürzen und mit Apfelkompott anrichten.