

## Zwei Rezepte zur Entschlackung im Frühling

### Khichadi

Gut bei einer schwachen Verdauung, fördert die Ausscheidung von Giftstoffen und gut zur Entschlackung im Frühjahr.

#### Zutaten

- 1 Tasse Reis  
½ Tasse Mungbohnen (geschält)  
4 –6 Tassen Wasser  
1 Essl. Ghee  
½ Teelf. Kreuzkümmelpulver  
½ Teelf. Koriandersamenpulver  
¼ Teelf. Gelbwurzelpulver (Kurkuma)  
1 flachen Teelöffel kleingeschnittene frischen Ingwer  
1 Prise Salz  
(1 Prise Asafoetida)

#### Zubereitung

- Mungbohnen und Reis waschen
- Ghee erhitzen und die Gewürzpulver darin 1 Minute anrösten, Ingwer dazugeben
- Mungbohnen und Reis dazugeben und eine weitere Minute anrösten
- Wasser dazugeben und solange kochen bis es weich ist (30- 40 Minuten)
- Salzen nach Geschmack.

Der Reis kann auch von den Moongbohnen getrennt zubereitet werden. Wichtig ist, dass beides von der Konsistenz her eher geschmeidig ist - wie eine Suppe oder Eintopf. Es können auch andere Gewürze hierfür dazugegeben werden: Nelken, Kardamom, Paprikapulver, Pfeffer, Asafoetida und zum Schluss Koriander- oder Curry-Blätter.

1

---

### Die Neun-Kräuter-Suppe

Die ersten Kräuter im Frühjahr verleihen dem Körper nach der langen Winterzeit Gesundheit. Tatsächlich hat die Kräutersuppe mit ihren Inhaltsstoffen eine entschlackende und immunstärkende Wirkung. Sie eignet sich gut um im Frühjahr den Winter aus dem Körper zu vertreiben und ihn für das neue Jahr zu kräftigen.

#### Zutaten

- Je 2 Teelf. feingeschnittene Bärlauchblätter, Brennnesselblätter, Gänseblümchen, Gundrebenblätter, Löwenzahnblättchen, Rauke, Sauerampferblättchen, Schafgarbenkraut und Wegerichblätter  
1 - 2 Zwiebeln  
2 Esslf. Butter (Ghee)  
2 Teelf. Weizenmehl  
1 Lt. Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
ggf. etwas Sahne oder Sauerrahm

#### Zutaten

- Butter schmelzen und die feingehackten Zwiebelwürfel lichtgelb dünsten
- Mehl darüberstauben und bei milder Hitze vorsichtig hell „anschwitzen“
- Unter Rühren mit der Brühe aufgiessen

**Ayurveda Massagen & -Therapien / Ayurveda Ernährungs- & Gesundheitsberatung / Ayurveda-Kochkurse**

---

- Die Kräuter hinzufügen, abschmecken und etwa fünf Minuten unter regelmässigem Umrühren köcheln lassen
- Mit ein paar Löffeln Rahm oder Sauerrahm abrunden und z.B. mit Baguette servieren

Weitere Blätter, die für diese Frühlingssuppe verwendet werden können: Giersch, Vogelmiere, Kresse, Scharbockskraut, Taubnessel, Trippmadam, Gänseblümchen, Sauerklee, Kerbel. Ergänzt können die Kräuter mit Kresse, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Wegwarte, Pimpinelle, Thymian und/oder Salbei werden.

Weitere Variationen: Man kann als Basis für die Kräutersuppe auch Kartoffeln, Sellerie, Kohlrabi oder Karotten nehmen. Eventuell noch mit Knoblauch verfeinern.

(Heike Seegebarth / Swasthyam Ayurveda)