

Rezepte von der Ayurveda Köchin

MARTINA KOBS-METZGER



Martina Kobs-Metzger berät und unterrichtet in ihrer eigenen Kochschule in Fragen zur ayurvedischen Ernährung und ist Autorin des Buches "Ayurveda aus der Wunderküche", welches noch viele weitere Rezepte aus dieser Kochwelt bereithält.

Ayurveda Kochschule Cuisine Vitale in Hamburg

www.ayurveda-kochschule.de



MORGENS

Milchreis (vegan)



MITTAGS

Blumenkohlcurry



ABENDS

Cremige
Pastinakensuppe



Milchreis – vegan

(für 1 Person)



Zutaten:

- 100 g Milchreis
- 1 EL Ghee
- 1 TL Gewürzmischung Süßspeisen & Gebäck (von Classic Ayurveda)
- 4 TL Sharkara
- 3 Becher Reisdink



Zubereitung

1. Ghee in einem Topf erwärmen und die Gewürzmischung darin anrösten bis sich das Aroma verbreitet.
2. Sharkara oder Kokosblütenzucker und den gewaschenen Milchreis dazu geben und den Reis anschwitzen.
3. Reisdink hinzufügen und zum Kochen bringen.
4. Sobald der Reisdink kocht, die Platte runter schalten und den Milchreis auf niedriger Stufe quellen lassen. Gelegentlich umrühren.



Blumenkohlcurry



Zutaten:

- 1 EL Ghee oder Kokosfett
- 2 TL Senfsaat
- 30 g frischen Ingwer
- 2 EL Maulbeeren
- 2 TL Koriander-Minz-Curry
- 1-2 TL Steinsalz
- 3-4 Tomaten, enthäutet und entkernt
- 200 g Kokosmilch
- 600 g Blumenkohl



Zubereitung

1. Tomaten enthäuten. Dafür die Haut der Tomaten anritzen. Dann mit kochendem Wasser übergießen. Sobald sich die Haut ablöst, die Tomaten aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen.
2. Tomaten halbieren und entkernen.
3. Blumenkohl putzen. Den Strunk entfernen und den Blumenkohl in Röschen teilen.
4. Ghee in einen Topf geben. Senfsaat hineingeben und springen lassen. Vorsicht: Topf währenddessen mit einem Deckel verschließen.
5. Ingwer und Maulbeeren hinzufügen und ca. eine Minute anrösten.
6. Bis auf den Blumenkohl alle weiteren Zutaten dazu geben und 2-3 Minuten köcheln lassen.
7. Zum Schluss die Blumenkohlröschen in die Sauce geben und nach Geschmack weich dünsten. Ca. 20 – 25 Minuten, je nachdem, wie weich das Gemüse werden soll. Evtl. etwas Wasser hinzufügen. Dazu passt am besten Reis und Tofu Rosso, gewürfelt.



Cremige Pastinakensuppe

(für 4 Personen)



Zutaten:

- 2 EL Kokosfett
- 3-4 TL Koriander-Minz-Curry
- 600 g Pastinaken
- 200 g Kartoffeln
- 1 L Wasser
- 2 Handvoll frische Korianderblätter
- 4 EL Mungbohnsprossen
- 4 EL Kürbiskerne
- 1 TL Steinsalz
- Kürbiskernöl



Zubereitung

1. Pastinaken und Kartoffeln schälen und grob würfeln.
2. Kokosfett in einen Topf geben und erwärmen.
3. Das Koriander-Minz-Curry mit dem Salz hinzufügen und kurz anrösten bis sich das Aroma verbreitet.
4. Gemüse in den Topf geben und mit 1 L Wasser auffüllen.
5. Gemüse weich kochen.
6. In der Zwischenzeit die Mungbohnsprossen und Kürbiskerne anrösten und beiseite stellen.
7. Sobald das Gemüse weich ist, die Korianderblätter hinein geben und die Suppe pürieren.
8. Mit Steinsalz abschmecken und die Suppe auf Teller verteilen.
9. Mit den gerösteten Sprossen und Kürbiskernen garnieren und etwas Kürbiskernöl darauf verteilen.



Tipp: Essen Sie nicht zu häufig und essen Sie erst wieder, wenn die vorherige Mahlzeit verdaut ist. In der Regel sind das 4 - 5 Stunden. Zu den Mahlzeiten sollten Sie, wenn möglich, wenig oder gar nicht trinken.