

Dürst / Iding / Wäfler

Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten

Leseprobe

[Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten](#)

von [Dürst / Iding / Wäfler](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6946>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Lebensmittel der Saison

Salate

Brüsseler
Brunnenkresse
Kresse
Kopfsalat (ab Mai)
Lattich (ab Mai)
Löwenzahn
Portulak
Nüsslisalat (Feldsalat)
Radieschen
Rucola (ab April)
Spinatsalat

Krauter

Bärlauch
Schnittlauch
alle Gartenkräuter (ab Mai)
verschiedene Sprossen

Gemüse

Artischocken
(einheimische im Herbst)
Blumenkohl (ab Mai)
Brokkoli (ab Mai)
Bodenkohlrabi
Karotten
Kohlrabi
Krautstiele (Mangold)
Lauch
Pastinaken
Randen (Rote Bete)
Rhabarber
Rotkohl
Spargeln
Spinat
Topinambur
Weißkohl
Wirz (Wirsing)
Zwiebeln (Frühlings-)

Obst

Apfel (Lager) Birnen (Lager)
Erdbeeren (ab Ende Mai)

Suppen

Brennnesselsuppe

Wirkt ausgleichend auf alle Doshas

50 g junge Brennnesseln, gewaschen, gehackt
250 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt
1 mittlere Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
700 ml Gemüsebouillon
100 ml Rahm oder Sojarahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Brennnesseln, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch in einen Topf geben. Die Gemüsebouillon dazugießen und alles 30 Minuten kochen lassen. Die Suppe im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, Rahm begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Kohlrabisuppe

Wirkt Pitta erhöhend

1 EL geklärte Butter
1/2 TL Kreuzkümmelsamen
500 g Kohlrabi, geputzt, gewürfelt
1 Msp. Asafoetida
100 ml trockener Weißwein
11 Gemüsebouillon
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
180 g saurer Halbrahm
verschiedene Kräuter (z.B. die jungen Kohlrabiblätter, Schnittlauch, Liebstöckel, Zitronenthymian), gehackt

In einer Pfanne die geklärte Butter erhitzen und den Kreuzkümmel darin braten, bis er duftet. Kohlrabi und Asafoetida dazugeben und kurz dünsten, mit dem Weißwein ablöschen und anschließend die Gemüsebouillon dazugießen. Etwa 20 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Anschließend im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Mit Pfeffer abschmecken und den sauren Halbrahm beifügen. Die Suppe nur noch erwärmen, ohne sie kochen zu lassen. Die gehackten Kräuter daruntermischen und sofort servieren.

Tipps:

Pitta-Typen lassen den sauren Halbrahm weg. Kohlrabi wirken reinigend und helfen bei Kapha-bedingten Problemen. Sie fördern den Kreislauf und entstauben.

Brokkolisuppe

Wirkt ausgleichend auf alle Doshas

450 g Brokkoli
1 EL geklärte Butter
1 TL Fenchelsamen
1/2 TL gelbe Senfsamen
1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener Koriander
1/4 TL Kurkuma
1 Msp. Asafoetida
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1/2 l Gemüsebouillon
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Zitronensaft
150 ml Rahm oder Sojarahm

Den Brokkoli in Röschen teilen, den Stengel schälen und klein schneiden.

Die geklärte Butter erhitzen und die leicht gemörsterten Fenchel- und Senfsamen darin anbraten, dann die übrigen Gewürze, Petersilie und Brokkoli beifügen. Mit der Gemüsebouillon ablöschen und den Brokkoli etwa 10 Minuten weich kochen. Einige schöne Brokkoliröschen beiseite legen. Den Rest mit der Bouillon im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Rahm beifügen und die Suppe nur noch heiß werden lassen. Mit dem Schwingbesen schaumig rühren, die beiseite gelegten Brokkoliröschen dazugeben und sofort servieren.

Überbackener Chicoree mit Gemüse

Wirkt ausgleichend auf alle Doshas

- 4 Chicoreezapfen
- 2 l Salzwasser
- 1 Zitrone, Saft
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1 EL geklärte Butter
- 1/4 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL schwarze Senfsamen
- 1/2 TL Fenchelsamen, leicht gemörsert
- 1/2 TL Koriandersamen, leicht gemörsert
- 1 mittlere Zwiebel, fein gehackt
- 2 große Karotten, geschält, klein gewürfelt
- 2-3 Zweige Stangensellerie, klein gewürfelt
- 50 ml Noilly Prat (trockener Wermut)
- 100 ml Gemüsebouillon 3-4
- EL Parmesan, gerieben einige Butterflocken Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Chicoreezapfen der Länge nach halbieren. Den Strunk so weit herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten.

Die Chicoreehälften zusammen mit Salzwasser, Zitronensaft und Zucker in einen großen Topf geben, aufkochen und dann zugedeckt etwa 10 Minuten knapp weich kochen. Sorgfältig herausheben und in eine ausgebutterte Gratinform geben.

Inzwischen die geklärte Butter erhitzen, Kreuzkümmel, Senf-, Fenchel- und Koriandersamen begeben und rösten, bis sie fein duften, dann die Zwiebel und das Gemüse dazugeben und 3 bis 4 Minuten andünsten. Noilly Prat und Gemüsebouillon dazugießen und 5 Minuten ungedeckt leicht einkochen lassen. Das Gemüse mitsamt Fond über die Chicoreehälften verteilen. Den Parmesan darüberstreuen und alles großzügig mit Butterflocken belegen. Den Chicoree im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten überbacken.

Moussaka

Wirkt sanft Kapha erhöhend

Weißer Sauce: i EL
geklärte Butter i
EL Vollkornmehl 1/4 TL
Kurkuma 50 ml Rahm
150 ml Wasser
1 Prise geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer aus der Mühle

500 g Auberginen, in 1/- cm dicke Scheiben
geschnitten
4 Kartoffeln, geschält, in dünne Scheiben
geschnitten
Olivenöl zum Braten
50 g Sojagranulat (fakultativ; aus dem Reformhaus),
kurz eingeweicht
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL italienische Kräutermischung oder frische
Kräuter
1 EL Tomatenpüree
1 Dose Tomaten (Pelati) oder 400 g frische
Eiertomaten, geschält
1/4 TL Zimtpulver
1 Lorbeerblatt
1/4 TL Nelkenpulver
1/4 TL gemahlener Ingwer
1/2 TL gemahlener Koriander
1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

50 g Parmesan, gerieben

Für die Sauce die geklärte Butter in einer Pfanne erwärmen, das Mehl darin anschwitzen, Kurkuma, Rahm und Wasser beifügen, gut glattrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginen mit Olivenöl bestreichen und unter dem Grill im Backofen auf jeder Seite 10 Minuten goldbraun braten.

Die Kartoffeln in Olivenöl anbraten und leicht salzen.

Das eingeweichte Sojagranulat in etwas Olivenöl kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen, im übrig gebliebenen Öl Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter bzw. Kräutermischung andampfen, dann das Tomatenpüree, die Dosentomaten und die Gewürze beifügen und kurz mitdünsten. Das Sojagranulat beifügen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Auberginen, Kartoffeln und Tomatensauce abwechselungsweise in eine ausgebutterte Gratinform schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Zuletzt mit der weißen Sauce bedecken und mit Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der zweituntersten Rille 40 Minuten backen.

Johannisbeercreme

Wirkt Kapha erhöhend

400 ml Johannisbeersaft
100 g Rohrohrzucker
40 g fein gemahlene Reismehl
1 Prise Salz
1/2 TL Vanillezucker
1/4 TL gemahlener Kardamom
4-6 EL Ahornsirup
150 ml Rahm, leicht geschlagen

Den Johannisbeersaft mit Zucker, Reismehl, Salz, Vanillezucker und Kardamom in einen Topf geben, aufkochen und köcheln, bis die Masse bindet. Zugedeckt kühl stellen.

Die erkaltete Creme mit Ahornsirup abschmecken und den leicht geschlagenen Rahm darunterziehen.

Tipps:

Diese Creme schmeckt auch mit Apfelsaft, Schwarzem Johannisbeersaft und anderen Fruchtsäften sehr gut.

Johannisbeersaft kann man im Entsafter oder im Dampfsteamer selbst herstellen. Die Beeren können mit den Stielen entsaftet werden und werden dann ohne Zuckerbeigabe heiß in Flaschen abgefüllt.

Übrigens: Bereits 50 g Johannisbeeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Zudem hilft ihr sehr günstiges Kalzium-Phosphor-Verhältnis, die Gefäße elastisch und widerstandsfähig zu erhalten und schützt so vor Arteriosklerose und Schlaganfällen.

Joghurt-Honig-Köpfchen

Wirkt Kapha erhöhend

200 ml Milch
1¹/₄ TL Agar-Agar
1/4 TL Kardamom
150 ml Rahm
300 ml Joghurt nature
4 EL flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)

Die Milch mit dem Agar-Agar und dem Kardamom 2 bis 3 Minuten kochen, dann auf Handwärme abkühlen lassen.

Den Rahm steif schlagen, mit dem Joghurt und dem Honig gut vermischen. Die handwarme Milchmischung mit dem Schwingbesen darunter rühren. In Förmchen abfüllen und 3 bis 4 Stunden kalt stellen.

Nicht zu kalt, zusammen mit einem Früchtekompott servieren.



Dürst / Iding / Wäfler

[Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten](#)

80 vegetarische Rezepte mit einheimischen Produkten

144 Seiten, geb.
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de