Ayurvedisches Ostergericht

Hauptgericht: Ayurvedisches Thai-Curry · Pflaumen-Mango-Chutney · Frühlingsquinoa
Dessert: Orangen-Dinkelgrieß-Halva an Tapiokasauce

Ayurvedisches Thai-Curry

Zutaten für 4 Personen

- 250 g bunte Paprika
- 200 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 1 EL Ghee
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosmus
- 1 Stängel Zitronengras
- 1-2 TL Zitronensaft
- 2 TL Ingwersaft
- 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 1/2 TL Anissamen
- 1/4 TL Kardamom
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL Zimt
- 1 Prise süßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Gemüse waschen, Kerngehäuse der Paprika entfernen, Paprika und Karotten schälen, Gemüse in Streifen/Stifte schneiden
2. Ghee in der Pfanne/Wok erhitzen, die Gewürze hinzufügen
3. Zuerst Anissamen, dann Kardamom, Kurkuma, Zimt, Paprikapulver
4. Das Gemüse in die Pfanne geben, Pfanne mehrfach schwenken, 1-2 min. auf geringer Hitze dünsten
5. Kokosmilch, Kokosmus, Ingwersaft, Zitronengras (etwas weich pressen) zugeben, das Gemüse garen
6. Zitronen-Saft und -Abrieb beifügen
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Maharishi AyurVeda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatklinik (§ 30 GewO)
Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems
Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de

Ayurvedisches Ostergericht

Pflaumen-Mango-Chutney

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Pflaumen
- 1 reife Mango
- 1 Tasse Orangen- oder Maracujasaft
- Palmzucker oder Jaggery
- 2 TL geriebenen, frischen Ingwer
- 1/4 TL Pippali-Pfeffer
- 1/4 TL Zimt
- 1/4 TL Sternanis
- 1-2 EL Zucker, Ahornsirup oder Agavendicksaft, süßen nach Geschmack

Zubereitung

1. Obst waschen. Pflaumen entkernen und vierteln, Mango schälen, in Scheiben schneiden
2. Zucker leicht karamellisieren
3. Pflaumen zufügen, mehrfach in der Pfanne wenden
4. Ingwer, Pippali-Pfeffer, Zimt und Sternanis zugeben, alles gut vermischen, auf geringer Temperatur dünsten
5. Den Saft zufügen, leicht köcheln, etwas eindicken
6. Die Mangoscheiben unterheben, für 1-2 min. auf kleiner Flamme

Frühlingsquinoa

Zutaten für 4 Personen

- 200g Quinoa
- 1 Tasse Mais
- 1 Tasse frische Granatapfelkerne
- 1/2 EL Ghee
- Petersilie
- Olivenöl
- 1/2 TL Vata Churna oder Curry
- Steinsalz

Zubereitung

1. Ghee im Topf erhitzen, Vata Churna oder Curry zugeben
2. Den Mais etwas anrösten
3. Quinoa beifügen, Wasser dazu, salzen und auf kleiner Flamme kochen
4. Kurz vor Ende die Granatapfelkerne unterheben
5. Ist das Quinoa fertig, die gehackte Petersilie unterheben, etwas Olivenöl und bei Bedarf einen Schuß Zitronensaft dazu

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Maharishi AyurVeda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatklinik (§ 30 GewO)
Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems
Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de

Ayurvedisches Ostergericht

Fruchtiges Frühlings-Dessert: Orangen-Dinkelgrieß-Halva an Tapiokasauce

Zutaten für 4 Personen

- 300-400 ml frischer Orangensaft
- 100 g Dinkelgrieß
- Saft von 2-3 Maracujas
- 3 Orangen
- 2 Birnen
- 1 Kiwi
- Dinkelgrieß
- 2 TL frischen Ingwersaft
- Zitronenabrieb
- Rosenwasser
- Safran
- Kardamom
- 1 Zimtstange
- 2-3 Anissterne
- Sharkara oder Agavendicksaft
- Kokosraspeln

Zubereitung Tapiokasauce

1. 2 EL Tapioka in kaltem Wasser 15-20 min. einweichen
2. 150 ml Wasser, Sternanis und Zimtstange für ca. 2 min. aufkochen
3. 200 ml Orangensaft, 1 TL Ingwersaft und etwas Zitronenabrieb zufügen, leicht köcheln lassen, Tapioka einrühren
4. Auf kleiner Flamme so lange köcheln bis die Tapiokaperlen glasig werden, die Konsistenz sollte leicht flüssig sein.
5. Ein Schuß Rosenwasser dazu, mit Sharkara oder Agavendicksaft abschmecken

Zubereitung Dinkelgrieß-Halva

1. Restlichen Orangen- und Ingwersaft mit einer Prise Kardamom und Safran kurz aufkochen
2. Unter ständigem Rühren den Grieß einstreuen, etwas süßen und bis zur dickflüssigen Konsistenz rühren
3. Das Grieß-Halva auf einer Platte ausstreichen, etwas abkühlen lassen
4. Anschließend das Halva zu Kugeln formen und mit Kokosraspel bestreuen
5. Für weitere Farbtupfer können andere Früchte, wie z.B. blanchierte Birnen sowie Kiwis beigefügt werden

Guten Appetit!

Rezept und Fotos Jochen Lotz
Leiter unserer Lehrküche

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Maharishi AyurVeda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatklinik (§ 30 GewO)
Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems
Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de