



## Ayurvedisches Weihnachtsmenü

Unsere einzigartigen Gerichte, die Körper und Geist harmonisieren – perfekt für eine festliche Saison im Einklang mit den Prinzipien des Ayurveda. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und Genießen!

### Ayurvedische Vorspeise

#### Rote-Bete-Carpaccio



#### Für 4 Personen:

- 2 Rote Bete
- Salz, Zucker, Pfeffer
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Pinienkerne

- ca. 3 cm geriebenen Ingwer
- 1 Bio-Limette, Schale abreiben, Saft einer Limette
- 1 TL Akazien Honig
- 2 EL Walnussöl
- kleiner, leicht säuerlicher Apfel
- 1 Kaki-Frucht
- ca. 100 g Schmand
- ca. 50 g Meerrettich aus dem Glass

#### Zubereitung:

1. Rote Bete waschen, putzen. Einmalhandschuhe tragen! Die Knollen schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit 1/2 TL Salz und 2 TL Zucker mischen und ca.1 Stunde kalt stellen. Die Bete zieht jetzt Wasser.
2. Sonnenblumen- und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. 2 TL Zucker darüber streuen und karamellisieren. Die Kerne herausnehmen, auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Limettenabrieb und -Saft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Zusammen mit dem Öl und mit etwas der gezogenen Flüssigkeit der Bete gut verrühren



## Ayurvedisches Weihnachtsmenü

4. Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit Schale grob reiben. Kaki waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Dressing mischen.
5. Rote-Bete-Scheiben, Apfelfraspel und Kaki kreativ auf der Platte anrichten. Die gerösteten Kerne drüber streuen. Dressing darüber träufeln. Schmand mit Meerrettich verrühren, mit einem Teelöffel auf das Carpaccio garnieren. Mit ein wenig Pfeffer bestreuen. Bei Bedarf mit ein wenig Pfeffer mit grünen Kräutern bestreuen.

- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Thymian
- 1 TL gelbe Senfkörner
- 1/2-1 TL Kreuzkümmelsamen
- Pfeffer und Salz
- 1 EL Ghee
- 3 EL Olivenöl
- 125 g Ziegenkäse oder Feta
- Grüne und schwarze Oliven
- Knoblauch bei Bedarf

### Zubereitung:

1. Kichererbsen über Nacht einweichen. Am Tag der Zubereitung lange kochen, bis sie schön weich sind. Kichererbsen aus der Dose, wenn es schneller gehen soll (nicht ayurvedisch). Knoblauch schälen, den Keim entfernen und fein hacken. Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Kreuzkümmel und Zitronensaft mit dem Mixstab pürieren, Olivenöl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Hummus.
2. Gemüse gründlich waschen. Süßkartoffeln und Karotten schälen. Je nach Kürbis ebenfalls schälen. Paprika, Zucchini, Karotten und Süßkartoffeln in Stifte schneiden, Kürbis würfeln. Beim Fenchel eventuell die äußeren Blätter entfernen, sind manchmal etwas holzig. Fenchel der Schneideart anpassen. Die Nadeln des Rosmarin abzupfen, klein schneiden. Thymian vom Zweig abziehen.
3. Eine Backform fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche der Backform entsprechend ausrollen, in die Backform legen, an den Rändern festdrücken. Überstehenden Teig wegschneiden. Den Teig mit Hummus bestreichen, für eine halbe Stunde kaltstellen.
4. Gemüse mit den Kräutern mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ghee in der Pfanne erhitzen, dann die Senfkörner und den Kreuzkümmel dazu, Pfanne zudecken, damit die Senfkörner nicht wegspringen. Falls Vata-Churna (Gewürz) zur Hand, 1/2 TL dazu. Jetzt die Karotten in die Pfanne geben, haben längere Garzeit. Bei höherer Hitze 2-3 Minuten anbraten, einige Male gut schwenken. Danach das

## Hauptspeise

**Bunte Gemüse-Tarte**, mediterrane Kräuter mit Ziegenkäse oder Feta – auf griechische Art

Ein kleines Weihnachtsmenü mit einem Hauch Sommer. Winter- und Weihnachtszeit ist Backzeit, daher haben wir Ihnen eine leckere bunte Gemüse-Tarte zusammengestellt, ein perfektes Weihnachtsessen, wenn die Zeit etwas knapp ist.



### Zutaten für 4 Personen:

- Backfertiger Mürbeteig zum Ausrollen aus dem Kühlregal. Mürbeteig selber machen ist immer besser, braucht allerdings mehr Zeit.
- 2-3 bunte Paprika, grüne, rote und gelbe
- Kichererbsen
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zucchini
- 1-2 Fenchelknollen
- 2 Karotten oder entsprechende Menge Kürbis



## Ayurvedisches Weihnachtsmenü

restliche Gemüse hinzufügen, ggf. noch ein wenig würzen, alles miteinander gut vermischen und weitere 3 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten.

5. Das Gemüse aus der Pfanne auf der Tarte verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C/ Umluft ca. 15-20 Minuten backen, zwischendurch einmal testen.
6. Nun die Oliven und Feta über das Gemüse geben, noch einmal weitere ca. 5 Minuten backen. Nachdem das Gemüse gar ist etwas Olivenöl zum Gemüse geben.

3. Backofen vorheizen ca. 180 °C, Umluft. Die Süßkartoffelscheiben zu einem Türmchen in die Muffinform sichten. Etwa 30 Minuten im Ofen backen.
4. Diese Art der Zubereitung der Süßkartoffeln sind sehr lecker! Gleich ein paar mehr vorbereiten, sie gehen weg wie warme Semmel.

### Süßkartoffel-Türmchen



#### Zutaten für vier Personen:

- 400-500 g Süßkartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- 30 g vegetarischer Hartkäse
- Ghee
- Salz

#### Zubereitung:

1. Formschöne Süßkartoffeln in gleicher Größe waschen und schälen. In dünne, runde Scheiben von der Größe der Aushöhlung einer Muffinform schneiden.
2. Rosmarin waschen, trocknen, Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Die Süßkartoffelscheiben von beiden Seiten mit flüssigem Ghee einpinseln, ein wenig salzen. Die Scheiben mit

## Nachspeise

### Shri Khand-Tiramisu –

Joghurt-Mascarpone-Spekulatius-Cranberry



#### Zutaten:

- 500 g Joghurt
- 150 g Mascarpone
- Sharkara Zucker (Rohrzucker)
- Anhorsirup
- 1 Schale Cranberries
- 150 ml süße Sahne
- Ein paar Safranfäden oder fein gemahlener Safran
- 2 Prisen Vanille
- 1 TL Zimt
- 1 TL Maisstärke
- 2 Prisen fein gemahlener Kardamom
- 1 TL Rosenwasser (bei Bedarf)
- Saft von 3-4 Orangen



## Ayurvedisches Weihnachtsmenü

### Zubereitung:

1. Ein Käsetuch oder Geschirrtuch auf ein Sieb legen, das Sieb in einen Topf hängen und den Joghurt in das Tuch füllen. Den Joghurt ein paar Stunden, am besten über Nacht abtropfen lassen. Ist die Molke aus dem Joghurt abgetropft, dann erhält der Joghurt eine andere Konsistenz, die an Sichtkäse erinnert. Die Molke wird nicht gebraucht.
2. Cranberries waschen. Orangensaft einen Topf geben. 1 TL Zimt und Anhorsirup dazu. Die Flüssigkeit aufkochen. Die Cranberries auf kleiner Flamme köcheln. Nicht zu lange kochen, die Cranberries sollten mehr oder weniger die Form erhalten. Nochmal abschecken, ob die Süße stimmt. Mit Maisstärke ein wenig eindicken und abkühlen lassen.
3. Safranfäden in etwas heißem Wasser auflösen. Oder die Safranfäden zusammen mit etwas Zucker in einer Kaffeemühle zu feinem Puderzucker mahlen.
4. Den Orangensaft und Safran-Zucker in den Joghurt einrühren und zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Jetzt die weiteren Zutaten, Mascarpone, Vanille, Rosenwasser einrühren. Als Zucker empfehle ich weißen Sharkara-Zucker, da er die schön leuchtende Farbe des Joghurts erhält.
5. Die Sahne schlagen, ggf. ein wenig Zucker beifügen und abschließend die geschlagene Sahne mit der Creme mischen, leicht unterheben. Shrikhand bekommt eine wunderschöne luftig, weiche und zarte Konsistenz.
6. Spekulatius in ein Gefrierbeutel geben. Spekulatius mit einem Rollholz zerbröseln.
7. In einem Glas anrichten. Mit einer Spritztüle die Creme in ein Glas füllen, je nach Größe etwa ein Drittel voll. Eine Schicht Spekulatius auf die Creme schichten. Nochmal eine kleine Schicht der Creme. Und on top die Cranberries.

*Viel Freude beim Zubereiten  
Und guten Appetit!*

*Ihr Maharishi Ayurveda Team*