



Damit Sie auch zu Weihnachten nicht auf ayurvedische Mahlzeiten verzichten müssen, haben wir ein schmackhaftes Weihnachtsmenü für Sie zusammengestellt.

***Das Menü beginnt mit einer Vorspeise:***

Gemüse-Pakorras mit Minz-Dip

***Als Hauptgericht genießen Sie:***

Tomaten-Kartoffel-Curry

Herbst- und Winterkürbis aus dem Backofen

Petersilien-Reis

Kaki-Kiwi-Chutney

***Es folgt ein leckeres Dessert:***

Dinkel-Kardamom-Beerentörtchen



Wir empfehlen Ihnen, dieses köstliche Menü möglichst früh am Abend zu genießen, damit Sie dann leicht und unbeschwert mit ihren Liebsten feiern können.

***Viel Freude bei der Zubereitung  
und guten Appetit!***

## Vorspeise: Gemüse-Pakorras mit Minz-Dip

### Gemüse-Pakorras

#### Zutaten:

- 100 g Karotten
- 100 g Blumenkohl/Romanesco
- 100 g Kartoffeln
- 50 g Spinat
- eine kleine Zwiebel (optional)
- 1 Zehe gehakten Knoblauch (optional)
- 100-130 g Kichererbsenmehl
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1/2 TL Koriander gemahlen
- 1/2 TL Bockshornkleesamen gemahlen
- 1 TL frisch geriebenen Ingwer
- 1 kleine Handvoll gehackte Korianderblätter
- 1 kleine rote Chili oder 1/4 TL Chilipulver
- etwa 1 TL Salz
- Wasser (so viel, bis ein Teig/Paste entsteht)

#### Zubereitung:

1. Kartoffeln, Karotten, Zwiebel mit einer Reibe fein reiben. Blumenkohl klein hacken.
2. Teig herstellen: Kichererbsenmehl mit den Gewürzen: Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Bockshornklee, Salz in eine Schüssel geben, langsam das Wasser einrühren.
3. Gemüse untermischen: Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl/Romanesco, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili und Korianderblätter hinzufügen. Mit einem Holzlöffel gut verrühren. Es sollte ein Teig sein, fast wie eine Paste.
4. Den Backofen auf ca. 80 °C vorheizen, um die Pakoras warm zu halten. Ein Backblech mit einem Rost auslegen.
5. Ghee oder Kokosöl erhitzen: Öl in einem großen Topf mit schwerem Boden auf 160° erhitzen.
6. Pastetchen formen: 2 Esslöffel Teig grob zu Pastetchen geformt in das Öl geben. Den Topf nicht zu vollmachen, sonst sinkt die Temperatur zu sehr.



7. Pakoras frittieren: 2 - 3 Minuten frittieren bis sie goldbraun sind. Auf Papiertüchern abtropfen lassen. Anschließend die Pakoras im Backofen warmhalten.

### Minz-Dip

#### Zutaten:

- 1 Bund frische Minze, ca. 30 g
- 250 g Naturjoghurt 3,5 %
- 1/2 TL gerösteter Kreuzkümmel gemahlen
- Salz
- Pfeffer (oder 1-2 Prisen Chilipulver)
- 1-2 TL Zitronensaft
- bei Bedarf ein wenig Rohrzucker

#### Zubereitung:

1. Minze waschen.
2. Minze mit Joghurt fein pürieren. Empfehlenswert ist ein wenig abgehangenen Joghurt zu nehmen (Wasser tropft über Nacht aus dem Joghurt) Oder einfach den Joghurt mit 1 EL Quark vermischen. Die Konsistenz wird ein wenig cremig.
3. Kreuzkümmel trocken rösten und im Mörser zermahlen.
4. Salz, Pfeffer und Zitronensaft unterrühren.

**Warme Pakoras mit Minz-Dip servieren!**

## Tomaten-Kartoffel-Curry

In Indien werden diese Gerichte ‚Sabji‘ genannt. Sehr häufig werden die meisten Gerichte, besonders die Sabji-Rezepte mit ordentlich Chili, Knoblauch und Zwiebeln zubereitet. Die Zusammenstellung dieses Rezeptes ist ohne Knoblauch und Zwiebeln. Eine frische aber kleine Chilischote ist im Rezept enthalten. Wenn Sie mögen, können natürlich Knoblauch und Zwiebeln verwendet werden. Das Rezept wird hauptsächlich mit einer Kombination aus Kartoffeln und Tomaten zubereitet, jedes andere Gemüse kann aber auch verwendet werden.

### Zutaten:

- 2 Esslöffel Ghee oder Öl
- frischer Ingwer, 3 cm Stück
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Bockshornkleebblätter
- ½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1 kleine Chilischote
- 3 gewürfelte Tomaten ohne Haut
- 3 gekochte Kartoffeln
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Zucker
- 2 Tassen Wasser
- 1 Bund Korianderblätter, fein gehackt

### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und kochen. Wasser abgießen und beiseite stellen.
2. Eine Koriander-Paste herstellen. Ingwer klein schneiden, Korianderblätter und Chilischote im Mörser zu einer Paste zerreiben.
3. Das Ghee in einem Wok erhitzen. Kreuzkümmel und Bockshornkleebblätter hinzufügen. Andünsten bis es angenehm und aromatisch riecht.
4. Die zerstoßene Korianderpaste zufügen, leicht anbraten.
5. Nun bei kleiner Flamme Kreuzkümmelpulver dazu.
6. Die Tomaten hinzugeben, gut verrühren und anbraten.
7. Zudecken und kochen bis die Tomaten weich und breiig werden.
8. Die Kartoffeln kurz mit der Hand ein wenig zerdrücken. Die Kartoffeln zu den Tomaten geben.
9. Salz und Zucker beimischen. Eine Minute lang sautieren bis Tomaten und Kartoffeln miteinander verbunden sind.
10. Anschließend 2 Tassen Wasser hinzugeben.
11. Zugedeckt 5 Minuten leicht köcheln.
12. 2 Esslöffel frische Korianderblätter hinzugeben.
13. Bei Bedarf 2 Teelöffel Zitronensaft unterrühren.



## Herbst- und Winterkürbis aus dem Backofen

Im Backofen gegartes Kürbisrezept aus Hokkaido-, Butternut-Kürbis oder andere Sorten, schnell und einfach.

Ayurveda empfiehlt ein Leben im Einklang mit den Jahreszeiten. Ernährung, die reich an Wurzelgemüse und Winterprodukten ist, fördert und erhält das Gleichgewicht während der Wintermonate und erleichtert die Verdauung.

Die Zugabe einer Gewürzmischung (Vata Churna) oder Currymischung, die alle sechs Geschmacksrichtungen, süß, sauer, salzig, scharf, bitter, und adstringierend abdeckt, ist eine weitere Möglichkeit, Ihr Gleichgewicht zu erhalten, die Küche aufzuwerten und auf die Jahreszeit abzustimmen.

Wir haben unser Vata Churna hinzugefügt, dass in den Wintermonaten beruhigend und erdend wirkt und ayurvedische Gewürze wie Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel enthält, die das Agni (Verdauungsfeuer) anregen.

### Zutaten:

- 1 Winterkürbis, Delicata, Hokkaido, Butternut oder eine Mischung aus allen.
- 1 Süßkartoffel (bei Bedarf)
- 1 Pastinake (bei Bedarf)
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 2-3 EL Sesamöl oder Ghee
- Vata Churna oder Churna nach Wahl
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz zum Abschmecken



### Zubereitung:

1. Backofen auf 175° vorheizen.
2. Kürbis vorbereiten. In Scheiben schneiden oder in mundgerechte Stücke.
3. Auf ein großes Blech oder eine Auflaufform legen.
4. Mit Ghee oder Sesamöl bestreichen. Vata-Churna bzw. Currymischung drüber streuen. Ein wenig salzen, eine Prise Pfeffer und Rosmarin.
5. In den Backofen schieben. Ggf. das Gemüse wenden und hin und wieder kontrollieren, ob das Gemüse gar ist.

## Petersilien-Reis

150 g Basmatireis (entspricht etwa der Menge für 4 Personen) ein paar Mal im Wasser waschen. Anschließend das Wasser wegkippen und den Reis auf einem Geschirrtuch ausbreiten und für etwa 20 min. trocknen lassen.

### Zutaten:

- 150 g weißer Basmatireis
- 1-1½ EL Ghee
- Steinsalz
- Ein Bund Petersilie
- ¼-½ TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 Zimtstange/Zimtrinde
- Saft von 1-2 Zitronen

### Zubereitung:

1. Das Ghee im Topf erhitzen, die Senfkörner dazugeben und zum Springen bringen.
2. Den Kreuzkümmel (ganze Samen), Zimtstange dazugeben.
3. Wenn nach kurzer Zeit die Gewürze einen angenehmen Duft entfalten den Reis zu den Gewürzen geben. Unter häufigem Rühren (ca. 2-3 min.) den Reis auf kleiner Flamme anschwitzen bis er leicht glasig wird.
4. Jetzt heißes Wasser zum Reis (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser), das Salz beifügen. Deckel auf den Topf und den Reis auf kleiner Flamme garen lassen.
5. Kurz bevor der Reis gar ist (nach ca. 20 min.) den Zitronensaft in den Reis geben, Topf schließen und noch ein paar Minuten ziehen lassen.
6. Zum Schluss die ausreichend gehackte Petersilie mit einer Gabel unterheben.

***Fertig ist der Reis.***



## Kaki-Kiwi-Chutney

Die Kaki ist eine orangefarbene Frucht. Die reife und weiche Frucht ist saftig und schmeckt angenehm süß. Sie wird häufig Götterfrucht bezeichnet. Äußerlich erinnert die Kaki an eine Tomate. Kakis sind in Asien beheimatet und sind in den Wintermonaten in deutschen Supermärkten und BIO-Läden erhältlich.

Kakis enthalten [Vitamin B](#), reichlich Beta-Carotin und Vitamin C.

Kakis vor dem Verzehr immer gut waschen. Die Haut kann gegessen werden, je nach Reifezustand ist die Haut ein wenig hart.



### Zutaten:

- 2 Kakis
- 2 Kiwis
- Saft von 1 bis 2 Orangen
- 2 TL frischen Ingwer
- 1 Zimtstange
- ganzen Sternanis 1-2 oder ein gemahlener Sternanis
- ein paar Prisen Kardamom
- zu süßen Ahornsirup oder Sharkara (Rohrzucker)
- ein bis 2 Prisen schwarzer Pfeffer
- eine Prise Salz
- 1 EL Ghee
- 1 TL Zitronensaft
- 1-2 TL Maisstärke

### Zubereitung:

1. Früchte waschen, den Stilansatz der Kakis entfernen, Kiwis schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Ghee in der Pfanne erhitzen.
3. Zimtstange, Sternanis und Ingwer, alles ein wenig andünsten.
4. Danach Kardamom und Pfeffer zufügen.
5. Nun die Früchte begeben und auf kleiner Flamme die Früchte mit den Gewürzen 1-2 min. vermischen.
6. Orangensaft dazugeben und weiter mit niedriger Temperatur köcheln lassen.
7. Ahornsirup oder Zucker dazugeben, auch eine Prise Salz.
8. Maisstärke mit ein wenig kaltem Wasser anrühren. Dann die Maisstärke dem Chutney zufügen und wenig eindicken lassen.

## Dinkel-Kardamom-Beerentörtchen

### Zutaten:

- 3 Tassen frische Beeren: z.B. Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren oder Kirschen
- 2 Tassen Dinkelmehl
- 1 EL Maisstärke
- Butter
- 1 TL Ghee
- 1/2 TL frisch gemahlene Kardamom
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 3 TL Rosenwasser
- Rohrzucker
- 2-3 Prisen Salz
- Wasser



### Zubereitung des Teigs:

1. Dinkelmehl, Kardamom, Ingwer, Rohrzucker, Salz in eine Rührschüssel geben, alles gut vermischen.
2. Die kalte Butter häppchenweise nach und nach mit den Fingerspitzen in das Mehl einarbeiten, bis der Teig eine fast glatte Konsistenz hat.
3. Langsam Teelöffel für Teelöffel ein wenig kaltes Wasser in den Teig einarbeiten.
4. Den Teig zu einer Kugel formen.
5. Nun den Teig ausrollen. In eine Frischhaltefolie einwickeln und 1- 1,5 Std. kühl lagern.
6. Den ausgerollten Teig mit einer runden Ausstechform ausstechen.
7. Den ausgestochenen Teig in Muffinformen einlegen, an den Rändern den Teig 1-2 cm hochdrücken.
8. Backofen auf ca. 160° vorheizen, anschließend für ca. 10-12 min. goldbraun backen.

### Zubereitung der Füllung:

1. Die Beeren in einen Topf geben. Ein wenig Wasser zufügen, etwas Süßen mit Rohrzucker oder Agavendicksaft. Einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln.
2. Die Maisstärke mit kaltem Wasser anrühren und je 2-3 Prisen Kardamom und Ingwer anrühren. Unter Rühren zu den Beeren zufügen.
3. 1-2 TL Rosenwasser dazu.
4. Die Beerenmischung eindicken lassen.
5. Die Beerenmischung etwas abkühlen lassen und auf den gebackenen Mürbeteig der Muffinförmchen füllen.
6. Etwas ruhen lassen, damit die Füllung fest wird.

## Raja's Cup

Die Beerentörtchen mit Raja's Cup, dem ayurvedischen Kaffeesurrogat, servieren. Raja's Cup ist eine Mischung aus vier verschiedenen Kräutern: Clearing-Nussbaum (*Strychnos potatorum*), Cassia occidentalis (Kaffee Senna, nicht mit Kaffee identisch), Ashwagandha und Süßholz. Das Getränk fördert Wohlbefinden und Vitalität. Raja's Cup soll die hundertfache antioxidative Kraft von Vitamin C oder Vitamin E besitzen. Raja's Cup ist koffeinfrei, ist ohne Getreide und kann zu jeder Tageszeit getrunken werden. Kann mit Milch und gesüßt oder ohne alles getrunken werden.