

# Die besten ayurvedischen Rezepte aus dem Larimar

## TAG 1

### Frühstück:

- Uppma (Grießbrei)      Grieß in Ghee dunkel rösten. In Ghee die Karottenstreifen, den Ingwer kurz anrösten, salzen, mit Wasser aufgießen, Muskat, Curryblätter dazugeben. Den braunen Grieß langsam in die kochende Flüssigkeit einrühren und kochen lassen. Cremig servieren. (zieht sehr nach, wenn es lange steht)
- Gegrillte Bananen      Die Bananen mit der Schale in Stücke schneiden und auf den Grill legen, auf beiden Seiten schwarz grillen. Banane vorsichtig schälen und servieren.
- Masala Chai      Wasser aufkochen. Zimt, Kardamom, Sternanis, Nelken und Rohzucker Beigeben. Ca.10 Minuten kochen. Zum Schluss Schwarztee dazu geben, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen.

### Mittagessen:

- Ghee Reis      Den Reis in Ghee anrösten, dann feingeriebene Karotten, Mandeln dazu geben. Mit Zimt, Assam Pfeffer und Salz würzen und fertigkochen.
- Kohlrabi mit Dahl      Die gewaschenen Linsen und Kohlrabi im Wasser kochen bis sie weich sind, Schaum öfters abschöpfen. In Ghee Kreuzkümmel, Curryblätter und Curcuma rösten und zum Linsendahl dazugeben. Mit Schwarz-Salz und Assam Pfeffer fertig würzen.
- Gurken Olan      Gurke entkernen, Halbmonde schneiden, mit Kokosmilch einmal aufkochen. Keine Gewürze verwenden.

### Abendessen:

- Palak Panner      Ghee erhitzen, Garam Masala Gewürz kurz anrösten, fein geschnittene Zwiebel, frischen Blattspinat anschwitzen, mit Wasser aufgießen mit Salz und Assam Pfeffer würzen, wenn nötig mit Maisstärke binden. Den Panner in Würfel schneiden und in Ghee anbraten, danach zum Spinatcurry geben. Nochmal zum Kochen bringen und servieren.

Samosas

Den Teig für die Teigtaschen zubereiten. Mehl, Salz und Öl mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Brotteig dünn ausrollen. Für die Kartoffelfüllung die Kartoffeln weich kochen, Zwiebel anrösten, Gewürze wie Ingwer, Chilli, Salz und Pfeffer dazugeben. Auf den Brotteig geben, Teigtaschen formen und in Ghee leicht anbraten.

Dattelbällchen

Getrocknete Datteln und Mandel im Dämpfer erwärmen und grob schneiden, verkneten und Bällchen formen.

## TAG 2

### Frühstück:

- Buchweizenbrei** In einem kleinen Topf Milch zusammen mit dem vorgemahlene Buchweizen, dem Zucker, Kardamom, Zimt und einer Prise Salz erhitzen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen den Brei einmal aufkochen lassen und dann die Flame zurückschalten, sodass es gerade noch ganz langsam köchelt.
- Gedämpfte Honigmelone**
- Ingwer Chai** Wasser aufkochen, Ingwerscheiben und Rohrzucker begeben, ca. 10 Minuten kochen, zum Schluss Schwarztee dazu geben, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen.

### Mittagessen:

- Gemüsereis** Karotten, Kartoffeln, Karfiol klein schneiden, mit Salz, Sternanis, Zimt, Nelken, Curcuma Senfkörner würzen, Reis dazugeben. Am Ende mit Joghurt verfeinern.
- Dahl Palak** Fein würfelig geschnittenes Wurzelgemüse in Kokosöl anschwitzen. Curryblätter, Salz, Pfeffer, Spinat dazugeben. Die gekochten gelben Linsen dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen.
- Mango-Kaddi** Saure Mangosauce (Kardamom, Mango, Zucker, Zitronensaft und Kokosmilch)

### Abendessen:

- Würzige Apfelsuppe** Ingwer, Apfel, Zwiebel und Curcuma, Zimt, Nelken in Kokosöl anschwitzen, mit Wasser aufgießen und mixen.
- Tomatenchutney** Zwiebel, Knoblauch schälen und fein hacken und anschwitzen. Tomaten mit Zwiebel, Knoblauch, Chilli, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer in einem Topf vermengen und weichkochen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren.
- Masala Dosa** Teig wie bei den Dosa's (Palatschinkenteig aus Kokosmilch, Kichererbsenmehl und Reismehl). Dann Gemüse an sautieren und mit Garam Masala würzen. Teig auf dem Griller verteilen und auf einer Seite goldbraun anbraten. Danach auf eine Seite des Dosa's geben und in der Mitte zusammenfalten.
- Ananas-Mus** Ananas mit Kardamom und etwas braunem Zucker pürieren.

## TAG 3

### Frühstück:

- Haferbrei** In einem kleinen Topf die Milch zusammen mit den vorgemahlten Haferflocken, dem Zucker und einer Prise Salz erhitzen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen den Haferbrei einmal aufkochen lassen und dann die Flame zurückschalten, sodass es gerade noch ganz langsam blubbert. Jetzt, wenn gewünscht, den Zimt einrühren.
- Pochierte Birne** Honig, Zucker, Orangenscheiben, Zimt und Safran mit 200 ml Wasser in einem Topf zu einem Sud aufkochen. Die vorbereiteten Birnenstücke in den Sud geben und bei kleiner Flamme garziehen lassen.
- Masala Chai** Wasser aufkochen. Zimt, Kardamom, Sternanis, Nelken und Rohzucker begeben. Ca. 10 Minuten kochen. Zum Schluss Schwarztee dazu geben, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen.

### Mittagessen:

- Ghee Reis**
- Karotten Thoran** In Ghee die Senfkörner anrösten, Karottenstücke dazugeben, mit Curryblatt, Ursalz, Pfeffer und Kokosraspeln verfeinern.
- Rote Bete Raita** Senfkörner in Kokosöl anschwitzen. Gemixte rote Rüben, Kreuzkümmel, Koriander, Curryblätter, Curcuma, und Salz dazugeben. Joghurt mit Wasser vermischen und dazugeben. Darf nur warm sein, nicht kochen.

### Abendessen:

- Gemüsebrühe mit Reis** Wurzelgemüse und Kartoffeln klein schneiden und anrösten. Reis und Currypulver dazugeben, mit Wasser aufgießen. Am Ende mit Schwarz-Salz und Assam Pfeffer abschmecken.
- Gefüllter Paratha** Das Fladenbrot mit der Kartoffelfüllung füllen, Beutel formen, flachdrücken und in der Pfanne mit Ghee anbraten.
- Reis Payasam** Kokosmilch, Kardamom, Zimt, Sternanis, Zucker aufkochen. Reis dazugeben, bei kleiner Flamme öfters umrühren und fertigkochen. (Milchreis) 1:4

## TAG 4

### Frühstück:

Dosa	Palatschinkenteig aus Kokosmilch, Kichererbsenmehl und Reismehl. Den Teig lange rasten lassen!
Birnenkompott	
Masala Chai	Zimt, Kardamom, Sternanis, Nelken in Wasser aufkochen.

### Mittagessen:

Kreuzkümmelreis	
Dhal Thadka (Gelber Linseneintopf)	Zwiebel, Tomaten und Linsen in Butterschmalz anrösten. Curcuma, Koriander, Kreuzkümmel dazugeben, mit Wasser aufgießen, köcheln lassen, salzen.
Karotten Thoran	Senfkörner und feingeriebene Karottenstreifen in Butterschmalz anrösten, mit Kokosraspeln und mit Curryblatt verfeinern.

### Abendessen:

Getreidecurry	Zwiebel, Karotten, Kohlrabi, Kartoffeln und Getreide in Butterschmalz anrösten. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Knoblauch würzen und mit Wasser aufgießen.
Gefüllte Paratha	Zwiebel, Karotte, Zucchini fein reiben in Butterschmalz anrösten. Salz und frischen Koriander verrühren und auskühlen lassen. Teig ausrollen Füllung in die Mitte, Teig falten, nochmals ausrollen, mit Butterschmalz bepinseln und in der heißen Pfanne anbraten.
Safran Barfi (Milchkonfektkuchen)	Grieß trocken anbraten bis er leicht braun ist, Butter dazugeben und weiterrösten. Safranfäden und Zucker dazugeben. Mit Milch öfters aufgießen, so lange kochen, bis es mürbig wird, Cashew Nüsse dazugeben, in einem Blech flach drücken, auskühlen lassen und in Würfel schneiden. <u>Grieß : Milch 1:1</u>

## TAG 5

### Frühstück:

- Bulgur Brei** Milch mit Honig aufkochen. Bulgur und Rosinen dazu geben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
- Gegrillte Birne** Die Birnenstücke in einer Pfanne mit wenig Ghee anbraten und mit Kardamom und Zucker leicht würzen. In ein Blech legen und 5-6 Minuten im Ofen fertig braten.
- Masala Chai** Wasser aufkochen, Zimt, Kardamom, Sternanis, Nelken und Rohrzucker begeben, ca.10 Minuten kochen, zum Schluss Schwarztee dazu geben, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen.

### Mittagessen:

- Gewürzreis** Im Ghee den Reis kurz anrösten, mit Garam Masala würzen und mit zweifachem Wasser aufgießen. Fertigmachen.
- Linsen-Gemüse-Curry** Belugalinsen extra kochen, während des Kochens Schaum abschöpfen! Wurzelgemüse im Ghee anrösten, mit wenig Asafötida und Currypulver würzen, mit etwas Wasser und Kokosmilch aufgießen und fertigkochen. Zum Schluss die Linsen einrühren, abschmecken und kurz rasten lassen.
- Gedämpftes Gemüse** Gemüse nach Wahl würzen und dämpfen.

### Abendessen:

- Cremige Fenchelsuppe** Zwiebel und Fenchel in Ghee anschwitzen. Knoblauch dazugeben, mit Creme fraîche und Salz und Pfeffer abschmecken
- Gegrillte Polenta** Karotten, Zwiebel, Ingwer, Senfkörner und Curryblatt in Butter anbraten, mit Kokosmilch und Wasser aufgießen, salzen. Wenn es kocht, Polenta einrühren. Ins Blech streichen und auskühlen lassen. Wenn es kalt ist, in Würfeln schneiden und in ein wenig Ghee anbraten.
- Gebratenes Gemüse** Gemüse der Saison in Ghee braten, mit Asafötida, Salz, Pfeffer, Curcuma und Kreuzkümmel abschmecken, mit wenig Wasser aufgießen und bei kleiner Flamme weiterbraten bis es weich ist.
- Süße Feigen** Kompottsaft mit Zucker, Zimt, Sternanis und Kardamom kochen, die getrockneten Feigen in dem Fond ein paar Minuten köcheln lassen.

## TAG 6

### Frühstück:

Bulgur Ghee	Ghee erhitzen und Bulgur goldbraun anrösten. Milch und Wasser aufkochen lassen. Mit Zucker, Salz, Zimt und Kardamom abschmecken. Bulgur hinzufügen und 15-20 Minuten ziehen lassen.
Gebratene Ananas	Die Ananasstücke e in einer Pfanne mit wenig Ghee anbraten und mit Kardamom und Zucker leicht würzen. Auf ein Blech legen und 5-6 Minuten im Ofen fertig braten.
Ingwer Chai	Ingwer und Kardamom mit Wasser aufkochen lassen. Den Schwarztee dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen.

### Mittagessen:

Milder Gewürzreis	Den Reis in 5TL Butter anrösten. Karotten, Kartoffel, Zwiebel, Brokkoli, Karfiol und Fisolen dazugeben, mit Curcuma, Pfeffer und Salz würzen und fertigkochen.
Gemüse Eintopf	Eine Art Gemüsecurry, ohne Kokosmilch, sondern mit Wasser. Gewürze bleiben gleich.
Kohl Thoran	Curryblatt und Senfkörnern in Kokosöl anbraten, den Kohl dazu und leicht salzen. Mit Kokosraspeln verfeinern.

### Abendessen:

Pastinaken-Ingwer-Cremesuppe	Ghee erhitzen, Karotten, Pastinaken, Ingwer und Knoblauch anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Gegrillte Polenta	Karotten, Zwiebel, Kartoffel in Butter anrösten, salzen, Polenta dazugeben und mit Kokosmilch fertigkochen.
Gedämpftes Gemüse	Gemüse nach Wahl würzen und dämpfen.
Rava Laddu	Butter zergehen lassen. Kichererbsenmehl dazugeben und dunkel anrösten (auf kleiner Flamme). Danach den braunen Zucker einrieseln lassen und so lange weiterrösten, bis er geschmolzen ist. Kleines Blech mit Backpapier auskleiden und einfüllen. Zum Schluss mit weißem Sesam bestreuen. Kichererbsenmehl und Butter 1:1.

Das Larimar-Team wünscht viel Spaß beim Nachkochen!