

„DER KÖRPER ALS TEMPEL“ – DIE REZEPTE.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Sie haben sich dazu entschieden, das 14 Tage-Programm „Der Körper als Tempel“ von Dr. Ulrich Bauhofer, unserem Spezialisten für Ayurveda auf www.carpediem.com/wellbeingzone auszuprobieren. Auf den nächsten Seiten finden Sie alle Rezepte, die Sie sich in den folgenden zwei Wochen schmecken lassen dürfen. Wir wünschen Ihnen dabei gutes Gelingen und viel Erfolg. Carpe Diem!

MUNG-DAL GELBE LINSEN

Zutaten:

1 EL Ghee
1/2 TL Senfsaat schwarz
1/2 TL Gelbwurz
1/2 TL Ingwerpulver
1/2 TL Meersalz
1/4 TL milden Curry
1/4 TL gestoßenen Pfeffer (grün)
Cherry-Tomaten
1 Ingwerknolle
1 Fleischtomate
75 g Mungbohnen (pro Person)
Sojasauce, Sahne oder Frischkäse
Basmati-Duftreis (Menge nach Belieben)

Zubereitung (40 Minuten):

Braten Sie in einem großen Topf Senfsaat schwarz, Gelbwurz, Ingwerpulver, Meersalz, milden Curry und Pfeffer in 1 EL Ghee an, bis die Senfsaat springt. Fügen Sie dann gewürfelten oder (in einer Knoblauchpresse) gepressten Ingwer und Tomaten hinzu.

Enthäuten Sie die Fleischtomate und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Geben Sie diese in den Topf und vermischen Sie alles gut. Fügen Sie dann die Mungbohnen und einen Liter heißes Wasser hinzu und



lassen Sie alles solange kochen, bis ein dickflüssiger Brei entstanden ist. Würzen Sie nach Belieben mit Sojasauce, Sahne oder Frischkäse. Servieren Sie dazu Basmati-Duftreis und Mango Chutney.

INGWERWASSER

Zutaten:

1 Scheibe Ingwer

Zubereitung:

Kochen Sie Wasser 10 - 20 Minuten lang mit einer daumendicken Scheibe Ingwer. Trinken Sie das Ingwerwasser auch über den Tag verteilt, aber nicht mehr nach 17 Uhr.

ORANGENSAUCE

Zutaten:

Gemüse nach Wahl (z.B. Spargel)
Gemüsebrühe
2 EL Ghee
Ingwer (klein geschnitten)
1/2 TL frischer Estragon
Rote Paprika
Kichererbsenmehl
Orangensaft
Meersalz, Sojasauce, Pfeffer

Zubereitung (ca. 20 Minuten):

Lassen Sie Wasser in einem Topf aufkochen und fügen Sie Gemüse hinzu. Lassen Sie dieses nun kochen, bis ein Gemüfefond entsteht. Setzen Sie zusätzlich eine Gemüsebrühe an.

Erhitzen Sie 2 EL Ghee in einer hohen Pfanne und mengen Sie klein geschnittenen Ingwer (ein bis drei daumendicke Scheiben) und Estragon bei. Schälen Sie eine rote Paprika und geben Sie diese klein geschnitten dazu – 1/2 pro Person. Fügen Sie eine Prise Kichererbsenmehl hinzu und verrühren Sie diese. Löschen Sie die Zutaten anschließend mit Orangensaft und dem Gemüfefond ab. Geben Sie noch etwas vegetarische Brühe hinzu und würzen Sie nach Belieben mit Meersalz oder Sojasauce und Pfeffer.

KAROTTEN- INGWER-SUPPE

Zutaten:

Ghee
1/4 TL schwarze Senfsaat
1/4 TL Meersalz
1/4 TL Ingwersalz
1/4 TL Gelbwurz
1 Prise Curry
Frischer Ingwer
Karotten
Gemüsebrühe
Kokosmilch
Apfelsaft, Pfeffer

Zubereitung (ca. 30 Minuten):

Geben Sie ayurvedisches Ghee in einen großen Topf und fügen Sie schwarze Senfsaat, Meersalz, Ingwerpulver, Gelbwurz, Curry und frische Ingwerscheiben hinzu. Erhitzen Sie alles, bis die Senfsaat springt. Fügen Sie klein geschnittene Karotten dazu, braten Sie alles unter kräftigem Rühren an. Füllen Sie den Topf mit zwei Drittel der Menge Gemüsebrühe auf. Lassen Sie alles kochen, bis die Karotten weich genug sind und pürieren Sie dann alles. Schmecken Sie die Suppe mit einem Gläschen Apfelsaft, Pfeffer und ev. etwas Kokosmilch (alternativ: 2 EL Frischkäse, Sahne oder Crème Fraîche) ab.

SINNVOLLER TRINKGENUSS AUS DEM ALTEN ASIEN ALS IDEALE ERGÄNZUNG ZUM ESSEN.

Geht es ums Wohlbefinden, sind ausreichend Getränke Grundvoraussetzung. Halten Sie sich bei Ihrer Wahl am besten an die Vorschläge von Dr. Ulrich Bauhofer und Carpe Diem Kombucha. Das Getränk der Weisen des Zen vereint besonderen Geschmack und eine einzigartige Wirkung. Sein Aromenreichtum macht es darüber hinaus zur idealen Begleitung zum Essen.



DUFTREIS MIT ZUCCHINI- TOFU-RAGOUT

Zutaten:

Basmati Duftreis (Menge nach Belieben)
Sesamöl (geröstet)
Tofu
Sojasauce
Zucchini
Frischkäse oder Kokosmilch
Mandelstifte oder Sesamsaat

Zubereitung (ca. 30 Minuten):

Kochen Sie Reis. Erhitzen Sie geröstetes Sesamöl in einer Pfanne und braten Sie darin den gewürfelten Tofu (1/2 Tofuschnitte pro Person) von beiden Seiten goldbraun an. Löschen Sie ihn mit Sojasauce ab.

Geben Sie die klein geschnittenen Zucchini (pro Person eine kleine Zucchini) dazu und lassen alles unter vorsichtigem Rühren noch eine kleine Weile garen. Fügen Sie danach ein bis zwei Tassen Wasser dazu und lassen Sie alles leicht köcheln. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und binden Sie die Sauce mit Frischkäse oder Kokosmilch. Streuen Sie Mandelstifte, Sesamsaat oder andere Nüsse über den Reis.



LASSI

Zutaten:

Früchte Ihrer Wahl (z.B.: Mangos)
Yoghurt (pro Person einen kleinen Becher)
Honig, Ahornsirup oder Kandiszucker

Zubereitung (ca. 10 Minuten):

Mixen Sie die Früchte in einem großen Mixer mit Yoghurt zusammen. Fügen Sie danach 1/2 Liter warmes Wasser hinzu und mixen Sie erneut. Süßen Sie nach Geschmack mit Honig, Ahornsirup oder fein geriebenem Kandiszucker.



WARME VANILLEMILCH

Zutaten:

Frische Milch
1 Prise gemahlene Vanille oder grüner Kardamom
ein paar Fäden Safran
1/4 TL Zimt
Ahornsirup, Honig oder Rohrzucker

Zubereitung:

Erwärmen Sie ein Glas Milch und fügen Sie gemahlene Vanille oder grünen Kardamom, Safran und Zimt bei und lassen die Milch aufkochen und abkühlen. Süßen Sie mit Ahornsirup, Honig oder Rohrzucker je nach Geschmack.

WARMES AYURVEDISCHES MORGENMÜSLI

Zutaten:

Dinkel- oder Haferflocken (grob)
Apfelstücke (oder anderes Obst)
Vanille, Zimt, Ahornsirup
Yoghurt oder Sahne

Zubereitung (ca. 15 Minuten):

Mischen Sie Dinkel- oder Haferflocken mit der doppelten Menge Wasser. Schneiden Sie Obst hinein und süßen Sie mit Vanille, Zimt und Ahornsirup. Masse kochen, bis ein sämiger Brei entsteht. Sie können das Porridge mit Yoghurt oder Sahne verfeinern.

GEBRATENER BROCCOLI MIT MANDELSAUCE

Zutaten:

Broccoli (ca. 1/2 pro Person)
3 EL Ghee
1/4 TL Senfsamen schwarz
1/4 TL Kreuzkümmel
1/8 TL Hing
1/2 TL Gelbwurz
1 TL Korianderpulver
1/2 TL Meersalz
Mandeln, Zitronensaft, Sojasauce

Zubereitung (ca. 45 Minuten):

Broccoli waschen, in 1 cm große Stücke schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Kreuzkümmel, Hing, Gelbwurz, Korianderpulver und Meersalz anbraten, bis die Senfsaat springt. Broccoli einrühren, etwas Wasser dazu, 10-15 Minuten garen, bis der Broccoli bissfest ist. Belassen Sie das restliche Wasser im Topf. Im Mixer eine Handvoll geschälte Mandeln zu Mandelmehl zermahlen und unter den Broccoli rühren, sodass eine sämige Sauce entsteht. Mit Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.

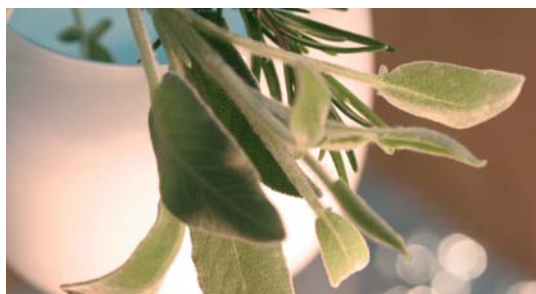
ERBSENSUPPE

Zutaten:

3 EL Ghee
1/4 TL Anis
Ingwer gemahlen, Senfsaat, Frischer Pfeffer
Erbsen, Sojasauce, Meersalz, Sahne

Zubereitung (ca. 1 Stunde):

Erhitzen Sie in einem großen Topf 3 EL Ghee und geben Sie Anis, gemahlene Ingwer, Senfsaat und frischen Pfeffer dazu. Wenn die Senfsaat springt, fügen Sie die Erbsen (1/2 Tasse pro Person) bei und schwitzen alles gut an. Füllen Sie dann mit reichlich Wasser auf (je nach Personenzahl) und lassen Sie alles ca. 1 Stunde köcheln. Suppe pürieren und mit Sojasauce oder Meersalz und Sahne abschmecken.



CREMIGE AVOCADO-SAUCE

Zutaten:

1 Avocado
4 EL Limonen- oder Zitronensaft
1/8 TL frisch gemahlener Pfeffer
1 EL frisch gehackte Korianderblätter
Balsamico Essig, Sahne, Gemüse

Zubereitung (ca. 15 Minuten):

Eine große weiche Avocado entkernen und das Fruchtfleisch zerdrücken. Limonen- oder Zitronensaft mischen, frisch gemahlene Pfeffer, gehackte frische Korianderblätter und ein paar Tropfen Balsamico-Essig dazufügen und salzen. Mindestens 4 EL Wasser und Sahne unterrühren. Die kalte Sauce über das warme Gemüse geben und sofort servieren.