

## Aperitiv

*Mandel Kokosmilch – süß / kühlend*  
*Himbeeren – sauer/ süß*  
*Muskat oder Safran – zusammenziehend*  
*Minze frisch - süß*  
*Jiaogulan –bitter*  
*Pippali - scharf*  
*Salz – salzig*  
*Agaven-Dicksaft - süß*

Minze und Jiaogulan fein hacken, gemeinsam mit Mandel-Kokosmilch und Himbeeren in den Mixer geben und kurz durcharbeiten. Mit geriebener Muskatnuss, gemahlenem Pippali, Salz und Agaven-Dicksaft abschmecken.

## Vorspeise Salat

*Avocado - zusammenziehend*  
*Blattsalat - bitter*  
*Sonnenblumenkerne – süß, zusammenziehend*  
*Granatapfel – süß, sauer, zusammenziehend*  
*Limetten - sauer*  
*Salz, Pfeffer – salzig, scharf*  
*Agaven-Dicksaft -süß*  
*Sonnenblumenöl – süß, zusammenziehend*

Gewaschenen Blattsalat in mundgerechte Stücke zerteilen, mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, einem Schuss Agaven-Dicksaft und Sonnenblumenöl marinieren. Avocado in dünne Scheiben schneiden und über den angerichteten Salat verteilen. Mit Granatapfelkernen und nach Lust auch mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

## Kürbiskern-Buchweizen-Crepes

*Kürbiskernmehl – süß, bitter*  
*Buchweizenmehl - zusammenziehend, süß, scharf*  
*Salz – salzig*  
*andere Geschmacksrichtungen kommen aus der Fülle*

Kürbiskernmehl und Buchweizenmehl im Verhältnis 1:2 mit Wasser zu einem dickflüssigen, gießfähigen Teig vermengen, etwas Salz und nach Belieben Kräuter zugeben. Ziehen lassen. Dünn in eine Pfanne mit heißem Ghee gießen und braten.

## Mangofülle für die Crepes

*Mango – süß, sauer, zusammenziehend (je nach Reifegrad)*

*Tomaten – sauer*

*Erdnüsse - süß*

*Kraut – bitter, zusammenziehend*

*Limette – sauer*

*Salz, Pfeffer – salzig, scharf*

*Eventuell: Agaven-Dicksaft, Chili*

Mango (am besten eine grüne, harte) schälen und in dünnen Streifen (Julienne) schneiden. Kraut ebenfalls in feine Streifen schneiden (dicke Teile entfernen). Tomaten halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Erdnüsse stoßen.

Zutaten vermischen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Agaven-Dicksaft die Säure mildern und mit Chili das Agni anfachen.

## Mung Dal

*Mungbohnen – süß, zusammenziehend*

*Kokosmilch – süß*

*Koriandergrün – süß*

*Limette, Zitrone oder Tomate - sauer*

*Salz – salzig*

*Pfeffer – scharf*

*Gewürze:*

*Kreuzkümmel – bitter, scharf*

*Kurkuma – bitter, scharf, zusammenziehend*

*Ingwer - scharf*

*Pippali - scharf*

*Koriandersamen – süß zusammenziehend*

Gewürze in Ghee anrösten. Mungbohnen trocken erhitzen mit 3- bis 4-facher Menge Wasser ablöschen. Gewürze dazu und weichkochen. Koriandergrün ist zum Bestreuen, Salz, Limette und geschnittene Tomate erst, wenn Dal fertiggekocht ist zufügen.

## Limettenreis

*Reis – süß*

*Salz – salzig*

*Limettenblätter - zusammenziehend*

Reis mit 2-facher Menge Wasser und Salz in den Reiskocher. Halbe Menge Limettenblätter im ganzen mitkochen. Restliche Blätter in feine Streifen schneiden und zum Schluss unterrühren oder den Reis damit bestreuen.

## Twinni Curry

*Brokkoli – zusammenziehend, bitter*

*Zwiebel – süß, scharf*

*Karotte – süß*

*Mandelblättchen geröstet – süß, bitter, zusammenziehend*

*Kokosmilch – süß*

*Salz - salzig*

*Gewürze*

*Kreuzkümmel – bitter, scharf*

*Kurkuma – bitter, scharf, zusammenziehend*

*Pippali – scharf*

*Schwarzer Pfeffer - scharf*

*Koriandersamen – süß zusammenziehend*

*Petersill – zusammenziehend, scharf*

*Ghee*

Brokkoli in kleine Rosen zerteilen, Karotten entweder in Stifte, Keile oder Scheiben schneiden, den Zwiebel in Streifen schneiden.

Mandelblättchen trocken leicht bräunen. Zwiebel glasig anlaufen lassen, Karotten zufügen und weiterbraten, schließlich den Brokkoli unterrühren, salzen und weiterbraten. Etwas Wasser zufügen und Deckel drauf und noch etwas dünsten.

Von den Gewürzen Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander und den gestoßenen Schwarzen Pfeffer in etwas Ghee kurz anrösten und unter das dünstende Gemüse rühren.

Kokosmilch gut schütteln und nach Geschmack zum Gemüse gießen. Mit offenem Deckel etwas einkochen und vor dem Servieren mit den Mandelblättchen bestreuen.

## Weichselchutney

*Weichseln – sauer, (süß)*

*Zwiebel – scharf, süß*

*Ingwer – scharf*

*Salz – salzig*

*Jaggery – süß*

*Pinienkerne – zusammenziehend, süß*

*Bockshornkleebblätter (oder gemahlen) – bitter*

*Ghee*

Weichseln entkernen und abtropfen lassen, Saft auffangen. Zwei Drittel der Weichseln langsam einkochen. Zwiebel feinschneiden, Ingwer und Pinienkerne in etwas Ghee anrösten und (leicht abgekühlt) unter die Weichseln rühren. Mit etwas Salz, Jaggery (oder Rohrohrzucker) und Bockshornkleebblättern abschmecken.

## Heidelbeercreme

*Seidentofu – süß, zusammenziehend*

*Heidelbeeren – sauer, süß, zusammenziehend*

*Agaven-Dicksaft – süß*

*Kardamom – süß, scharf*

*Rosenwasser – süß, sauer*

*Vanille – süß, zusammenziehend*

Seidentofu im Mixer glattrühren,  $\frac{3}{4}$  der Heidelbeeren untermixen und optional etwas Heidelbeerpulver beifügen, mit Agaven-Dicksaft und den Gewürzen abschmecken. Je nachdem, wie süß die Heidelbeeren sind, noch mit etwas Limettensaft säuerliches Aroma hinzufügen. In Schüsseln füllen und mit den restlichen Heidelbeeren garnieren.

*Wir wünschen gutes Gelingen!*