

# Agni Cocktail

## Zutaten (für ca. 2 Liter Endprodukt):

- Mangosaft dickflüssig oder reife, passierte Mango (1 Liter)
- Traubensaft blau (1 Liter)
- Koriandergrün oder Minze (4 handvoll)

## Gewürze für die Mango:

- Muskat (1/2 TL)
- Sternanis (3 Stk.)
- Steinsalz (3 Finger)
- Zitronenschale ganz klein geschnitten (1 Zitrone)
- Zitronensaft (2 EL)

## Gewürze für den Traubensaft:

- Schwarzer Pfeffer (15 Körner)
- Langer Pfeffer (3 Schoten)
- Nelken (7 Stk)
- Roter Pfeffer (20 Körner)
- Ingwer trocken (1 TL)
- Schwarzkümmel (1/2 TL)

## Zubereitung:

Die Gewürze für die Mango (ausgenommen die Zitrone und Zitronenschale) gut mörsern, in die Mango einrühren und 15min ziehen lassen.

Die Gewürze für den Traubensaft mischen, mörsern und kurz (1/2 min) trocken anrösten. Mit Traubensaft ablöschen, noch einen 1/4l Traubensaft zugeben und erwärmen (nicht kochen). Von der Flamme nehmen, 15min ziehen lassen, abseihen mit dem restlichen Traubensaft verdünnen und kaltstellen.

Cocktailgläser am Trinkrand befeuchten und in Kristallzucker stoßen.

Zuerst die dichtere Flüssigkeit (statt Mango könnte auch z.B. Papaya oder Banane, statt Traubensaft auch Apfel- oder Orangensaft verwendet werden) in die Gläser füllen, dann die weniger dichte Flüssigkeit überschichten: einen Löffel knapp oberhalb des Flüssigkeitsspiegels ins Glas halten und den Saft eingießen.

Mit gehacktem Koriandergrün (oder auch Minze) bestreuen.

Der Agnicocktail soll alle Geschmacksrichtungen enthalten: süß – Mango, sauer – Zitrone, salzig – Salz, scharf – Pfeffer, bitter – Schwarzkümmel, zusammenziehend – Trauben.

# Appetitanregendes K-K-K Getränk

## Zutaten:

- 1 TL Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kardamom
- ½ Liter Wasser

## Zubereitung:

Die Gewürze (einzeln, ganz) trocken anrösten. Mörsern und in ein Teesieb oder Teefilter füllen. Wasser aufkochen, abdrehen Gewürze etwa zwei Minuten ziehen lassen.

Etwa ½ Stunde vor dem Essen trinken oder, wenn das Essen recht trocken erscheint, dann auch ¼ Liter zum Essen trinken.

# Apfel Chutney

## Zutaten:

- Äpfel stark schmeckend (z.B. Schöner aus Boskoop)
- ein wenig Ghee
- Ingwer
- Kurkuma
- Pippali
- Koriander
- Kardamom
- Anis
- (Zitronensaft, Zucker, Stärke)

## Zubereitung:

Äpfel entkernen und in Stifte schneiden (nicht zu dünn, da sie sonst beim kochen zu schnell zerfallen = Apfelmus).

Ingwer und Kurkuma ganz kleinwürfelig schneiden. Die anderen Gewürze fein mörsern. In einer Pfanne 1 EL Ghee erhitzen, Ingwer und Kurkuma zufügen, 1 min rösten dann die anderen Gewürze einrühren und nochmal 1 min rösten. Die Äpfel zugeben und gut durchrühren, sodass möglichst wenig Gewürze auf dem Pfannenboden haften.

Mit etwas Wasser oder Apfelsaft löschen dann aufgießen und die Äpfel etwas einkochen.

Je nach Apfelart mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Sollte der Saft zu dünn sein, etwas Stärkemehl in ein kaltes Wasser (Wasser im Überschuss) einrühren und dem köchelnden Chutney zufügen. Aufkochen und hoffen, dass die Konsistenz nach dem Abkühlen passen wird.

# Mung Dal Suppe

## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Süßkartoffel (eher klein)
- 3 Stangen Sellerie
- 1 Glas (150ml) oder eine gute Handvoll Mung Dal (oder rote Linsen Dal)
- Ghee
- 1 Stück Ingwer, daumennagelgroß
- evtl. 1 Zehe Knoblauch

## Gewürze:

Kreuzkümmel, Ajwain, Pippali, schwarzer Pfeffer, Hingh, Curcuma, Koriandersamen, Bockshornklee, Korianderblätter frisch, Salz

## Zubereitung:

Die Gewürze (außer Bockshornklee, Korianderblättern und Salz) mörsern und in heißem Ghee anbraten. Fein geschnittenen Ingwer, Zwiebel und evtl. Knoblauch hinzufügen und anrösten. Süßkartoffel geschält und in Würfel, Stangensellerie in feinen Streifen geschnitten, sowie eine Handvoll Mung Dal dazu geben und ebenfalls anbraten. Schließlich mit mindestens einem halben Liter Wasser aufgießen, gemörserten Bockshornklee begeben und aufkochen lassen. Mit Deckel auf kleiner Flamme mindestens eine Viertelstunde schwach kochen lassen. Fertig ist die Suppe, wenn die Linsen (eigentlich Bohnen) nicht mehr bissfest sind. Dann den Topf vom Feuer nehmen und die Suppe mit Salz, Chili (je nach Dosha: für Vata wenig, für Pitta gar nicht und für Kapha ordentlich) und fein gehackten Korianderblättern abschmecken. Je nach Wunsch kann die Suppe durch die Beigabe von mehr oder weniger Wasser verdünnt werden. Dazu eignet sich aber auch Kokosmilch sehr gut, die etwas Süße, ein tolles Aroma und Cremigkeit verleiht. Ein weiterer Geheimtipp sind Hefeflocken, die ganz viele Vitamine enthalten und die Suppe sowohl geschmacklich abrunden als auch sämig machen. Dazu z.B. 2 EL einrühren, wenn die Suppe schon knapp Esstemperatur hat. Die Vitamine sind nämlich nicht sehr hitzebeständig.



# Karfiol in Erdnussauce

## Zutaten für 2 ganze Portionen:

- 1 halber mittelgroßer Karfiol
- ½ Zwiebel
- ½ roter Spitzpaprika
- 3 münzgroße Stück Ingwer
- 1 EL Kokosfett/Ghee
- 2 EL Erdnusscreme mit Stückchen drin
- Salz, Pfeffer, Pippali, 1 Msp. Bockshornklee

## Zubereitung:

In einer großen Pfanne Zwiebelstreifen, fein gehackten Ingwer und streifig geschnittenen roten Paprika in Kokosfett/Ghee anrösten. Karfiolröschen geschnitten, gewaschen, roh beifügen, würzen und ebenfalls anrösten. Wenn alles ein wenig Farbe bekommen hat, mit ein klein wenig Wasser aufgießen, aufkochen lassen, Erdnussbutter einrühren, mit Deckel zudecken und so lange auf kleiner Flamme dünsten lassen, bis der Karfiol angenehm bissweiche Konsistenz hat. Dann Deckel abnehmen und Flüssigkeit noch so weit verkochen lassen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat oder auch schon so weit reduziert ist, dass sie die Karfiolröschen nur noch umhüllt. Zum Schluss nochmal abschmecken und mit Basmatireis servieren.



# Mangoldröllchen

## Zutaten:

### Für die Hülle:

- Mangold

### Für die Fülle:

- Reisflocken
- Karotten fein geraspelt
- Lauch
- Sonnenblumenkerne (nicht mehr als 40% des Gewichtes der Reisflocken)
- Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmelsamen, Asafoetida, Gelbwurz, Curryblätter (frisch: fein gehackt oder getrocknet: gemörsert), Sesamsamen

## Zubereitung:

**Die Hülle:** Mangoldblätter vom Strunk lösen und den Stängel knapp unterhalb des Grünansatzes abtrennen. In einem Topf Wasser erhitzen, Mangoldblätter einlegen und blanchieren. Wasser abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und im Wasser liegen lassen um das Aneinanderkleben zu verhindern.

### Die Fülle:

Reisflocken in ein Sieb und mit Wasser abduschen. Sonnenblumenkerne gut in Öl anrösten. Fein geschnittenen Lauch und Karottenraspel zugeben und anlaufen lassen, bis der Lauch gelblich glasig wird, die fein gemörserten Gewürze, sowie Salz und Sesam zugeben und noch kurz mitrösten. Etwas auskühlen lassen.

Reisflocken nochmals abduschen etwas abtropfen lassen. Etwas Masse nehmen und ein Bällchen formen um festzustellen, ob der Reis schon hält. Wenn nein: etwas feuchter machen, nochmals einen Test vornehmen. Reisflocken mit der gerösteten Masse vermischen und mit Salz abschmecken.

Mangoldblätter auf ein Küchentuch legen, ein bisschen abtupfen. Für ein Blatt die passende Menge der Fülle nehmen, ein kleine Walze formen und in ein Mangoldblatt einrollen.

Die fertigen Rollen eng in eine Pfanne schichten, mit Öl beträufeln und mit Sesamsamen bestreuen.

Bei 150 Grad Umluft im Backrohr etwa 20 min erhitzen.

Die Fülle selbst kann auch allein (ohne Mangoldhülle) zu Happen geformt, als Snack für unterwegs gegessen werden.

# Samosas - indische Teigtascherln

## Zutaten:

### Für den Teig:

- Dinkelmehl und etwa halb so viel Wasser, kleine Prise Salz.

### Für die Fülle:

- Gemüse mit weicherer Konsistenz (z.B. ofengegarter Kürbis oder Kartoffel)
- Zwiebel
- Ingwer
- TK-Erbesen
- ev. etwas Reis
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Currymischung vom Inder, Chili nach Geschmack, ein Spritzer Limettensaft

Etwas Ghee oder Pflanzenöl zum Anbraten und Einstreichen der Samosas.

## Zubereitung:

Dinkelmehl und Wasser ein wenig salzen und zu einem Teig verkneten, die Teigkugel einige Zeit rasten lassen (ideal ist ca. 1 Stunde). 200g Mehl und 100g Wasser ergeben Teig für ca. 14 Samosas.

Für die Fülle fein streifig geschnittenen Zwiebel und klein gehackten Ingwer anbraten, Currymischung darüber streuen und auch noch kurz mitrösten. In kleine Würfel geschnittene, gekochte Kartoffeln oder gegarten Kürbis beimengen, anbraten und teilweise stampfen, Erbsen direkt aus dem Päckchen in die Masse einrühren.

Auskühlen lassen.

Für die Samosas den Teig nach dem Rasten durchkneten und so viel Mehl hinzugeben, dass er nicht klebt und in seiner Konsistenz schön geschmeidig ist. Davon ca. 20 bis 25g zu einer Kugel formen und dünn auswalken, mit einem gehäuften EL der Füllmasse bedecken. Die Ränder so zusammendrücken, wie auf dem Foto ersichtlich und auf dem Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Samosas bei 180 Grad ins Backrohr und je nach Größe ca. 25 Minuten backen. Nach den ersten 10 Minuten mit Ghee oder Öl einstreichen. Schmecken hervorragend als Beilage zu Gerichten mit Sauce!



# Spicy Kürbis aus dem Ofen

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 mittelgroßer Hokkaido Kürbis
- 1 roter Spitzpaprika
- 1 Tasse Kokosflocken
- 1 Tasse Basmati Reis
- Ghee
- 1 EL Mandelblättchen
- ½ Tasse Sesamsamen
- ½ Tasse Olivenöl
- 1 Prise Bockshornklee
- 1 TL Madras Currymischung
- 2 EL Mandelmehl
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 TL Kokosblütenzucker (zur Not tut's auch Rohrzucker)
- Salz, Pfeffer, Chilifäden, etwas Petersilie oder frisches Koriandergrün zum Dekorieren

## Zubereitung:

Den Kürbis waschen, raue Stellen an der Schale entfernen (muss nicht geschält werden!), der Länge nach halbieren. Die Kerne gemeinsam mit dem faserigen Innenleben vom Kürbis mit einem Suppenlöffel auskratzen und so entfernen. Die sauberen Kürbishälften und den ebenso von seinen Innereien befreiten und zerteilten roten Paprika in mundgerechte Stücke zerteilen, gemeinsam in eine Schüssel werfen, 3 EL Kokosflocken, die Sesamsamen und Mandelblättchen, die Prise Bockshornklee, etwas Salz, Pfeffer, einige Chilifäden und die Hälfte des Olivenöls mit den Gemüsestücken durchrühren.

Eine ofenfeste Form mit dem restlichen Olivenöl einfetten, die Gemüsemischung darauf verteilen und ins obere Drittel des auf 190° vorgeheizte Backrohrs einstellen. Nach 20 min das Gemüse einmal durchrühren und für weitere 10 min fertigbraten. Nicht zu lange, sonst wird's matschig.

Den Basmatireis zubereiten (das mache ich am liebsten mit meinem Reiskocher, der kann das nämlich viiiel besser als ich!)



Für das Sößchen 1 EL Ghee in einem kleinen Topf erhitzen, die restlichen Kokosflocken darin anbräunen, Mandelmehl und Madras Curry einstreuen und kurz anrösten. Dann mit einer

Tasse Wasser aufgießen, gut durchrühren und aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme etwas einkochen lassen, dann von der Flamme nehmen und 1 EL Tahin sorgfältig einrühren (Vorsicht, dass sich auch alle Klümpchen auflösen!). Abschmecken mit Salz, Madras Curry, Kokosblütenzucker und etwas Pfeffer. Vor dem Anrichten vielleicht nochmal ein wenig anwärmen.

Zum Anrichten den Reis in kleine Schälchen drücken und stürzen, den Ofenkürbis und die Soße rundum platzieren, je nach Lust und Laune mit frisch gehacktem Koriandergrün, Chilifäden und Petersilie anrichten und schmecken lassen.

## Reis mit Nelken

### Zutaten:

- Reis
- Nelken
- Salz

### Zubereitung:

In einem gusseisernen Topf (evtl. zerstoßene) Nelken in 1 EL Ghee 1 min anrösten, Reis zugeben, vermischen und weiter erhitzen. Mit doppelter (Volumen)Menge (bei Vollkornreis 2,5-fache Menge) Wasser aufgießen, salzen, aufkochen lassen, Flamme abdrehen und zugedeckt ziehen lassen. Nicht mehr umrühren, da sonst die Reiskörner zerfallen und der Reis matschig wird.

Zum eleganten Servieren Reis leicht in eine gespülte Schale drücken und auf den Teller stürzen.

Übriggebliebener Reis kann z.B. an Stelle der Reisflocken für die Fülle der Mangoldrollen verwendet werden.

Reis, insbesondere Basmati, balanciert alle Doshas.

## Chapati – kleine Fladenbrote

### Zutaten:

- Mehl (Dinkel, Weizen, Kichererbsen, Bohnen....)
- wenig Ghee (auf 200g Mehl etwa 1EL)
- Salz
- Gewürze nach eigenem Geschmack und/oder eventuell auf das Essen abgestimmt: Ajwain, Bockshornklee, Dille, ...



#### Zubereitung:

Tipp für die Menge: 200g Dinkelmehl + 100g Wasser ergibt ca. 14 handtellergroße Chapatis.

Die Zutaten gemeinsam mit Wasser zu einem geschmeidigen, aber eher festen Teig kneten und mind. 15min ruhen lassen.

Kleine Stücke abstechen, mit dem Nudelwalker zu max. 1mm dicken Fladen ausrollen und trocken in der Pfanne backen.

Ja nach Lust und Laune entweder trocken essen oder mit etwas Ghee bestreichen.

## Vogersalat mit Avocadodressing

#### Zutaten:

- Vogersalat

#### Für das Dressing:

- Avocado sehr reif
- Limette oder Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Jaggery
- Frische Petersilie fein gehackt

#### Zubereitung:

Den Salat je nach Qualität waschen und putzen, schleudern und kühl stellen.

#### Das Dressing:

Avocado entkernen, ausnehmen und das Fruchtfleisch mit der Gabel fein zerdrücken. Salzen und pfeffern. Zitrone / Limette auspressen, den Saft mit der Avocado vermischen und die gehackte Petersilie untermischen.

Je nach Wunsch die Stärke der Marinade mit Öl (Leinöl passt gut) und etwas Wasser mit gelöstem Jaggery (Rohrohrzucker) variieren.

Erst knapp vor dem Servieren marinieren, da der Vogersalat rasch zusammenfällt.

# Mango-Kokos-Creme mit Chiasamen

## Zutaten:

- Reife Mango
- Kokosraspeln
- Kokos-Reis-Milch
- Chiasamen
- Kokosblütenzucker
- Kardamom

## Zubereitung:

Mangos schälen und das Fruchtfleisch in kleinen Stücken ablösen und in die Küchenmaschine oder ein hochwandiges Gefäß geben, Kokosraspel und ein wenig Kokos-Reis-Milch beifügen und pürieren.

Mit Zucker und Kardamom abschmecken und soviel Flüssigkeit hinzugeben, dass eine dickflüssige Masse entsteht. In diese Creme Chiasamen nach Geschmack einrühren (bedenke, dass sie noch aufquellen!), in kleine Schälchen oder Gläser einfüllen, mindestens 1 Stunde ziehen lassen und als Nachtisch oder kleinen Zwischensnack servieren. Lässt sich auch gut in die Arbeit mitnehmen!



# Maca Energy Kugeln

## Zutaten:

- Datteln
- Kokosflocken
- Haferflocken Feinblatt
- Kokosmilch
- Mandelmehl
- Maca Pflanzenextrakt
- Mandelmehl
- Aroniabeeren
- Gojibeeren
- getrocknete Heidelbeeren
- Hanfsamen
- Agavendicksaft zum Süßen
- Gewürze wie Zimt, Kardamom, Vanille je nach Geschmack und Doshas

## Zubereitung:

Die Datteln entkernen und in kleine Stücke schneiden. Hafer- und Kokosflocken zugeben und mit Kokosmilch zu einer cremigen Masse verrühren. Die getrockneten Beeren ebenfalls in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Gewürze und Süße nach Geschmack hinzufügen.

Je nach Energiebedarf Macapulver einrühren, aber Achtung: es kann ziemlich aufputschend wirken! Ist also nichts für Kinder oder als Abendsnack, wenn man früh schlafen gehen möchte ;-)

Flüssigkeit gut durchziehen lassen, Minimum eine halbe Stunde.

Mit Mandelmehl die Konsistenz schließlich so weit verfestigen, dass sich aus der Masse gut Bällchen formen lassen. Diese zum Schluss in Kokosraspeln wälzen und am besten gleich alle aufessen!

