

# Dürst / Iding / Wäfler Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten

## Leseprobe

[Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten](#)

von [Dürst / Iding / Wäfler](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b6946>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Lebensmittel der Saison

### Salate

Brüsseler  
Brunnenkresse  
Kresse  
Kopfsalat (ab Mai)  
Lattich (ab Mai)  
Löwenzahn  
Portulak  
Nüsslisalat (Feldsalat)  
Radieschen  
Rucola (ab April)  
Spinatsalat

### Kräuter

Bärlauch  
Schnittlauch  
alle Gartenkräuter (ab Mai)  
verschiedene Sprossen

### Gemüse

Artischocken  
(einheimische im Herbst)  
Blumenkohl (ab Mai)  
Brokkoli (ab Mai)  
Bodenkohlrabi  
Karotten  
Kohlrabi  
Krautstiele (Mangold)  
Lauch  
Pastinaken  
Randen (Rote Bete)  
Rhabarber  
Rotkohl  
Spargeln  
Spinat  
Topinambur  
Weißkohl  
Wirz (Wirsing)  
Zwiebeln (Frühlings-)

### Obst

Apfel (Lager)  
Birnen (Lager)  
Erdbeeren (ab Ende Mai)

## Suppen

### Brennnesselsuppe

Wirkt ausgleichend auf alle Doshas

50 g junge Brennnesseln, gewaschen, gehackt  
250 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt  
1 mittlere Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
700 ml Gemüsebouillon  
100 ml Rahm oder Sojarahm  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Brennnesseln, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch in einen Topf geben. Die Gemüsebouillon dazugießen und alles 30 Minuten kochen lassen. Die Suppe im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, Rahm begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



Brennnesselsuppe

Leseprobe von M. Dürst / D. Iding / J. Wäfler,  
"Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten"  
Herausgeber: AT Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel.: 0049 (0) 7626 974 970-0

## Kohlrabisuppe

Wirkt Pitta erhöhend

1 EL geklärte Butter  
½ TL Kreuzkümmelsamen  
500 g Kohlrabi, geputzt, gewürfelt  
1 Msp. Asafoetida  
100 ml trockener Weißwein  
1 l Gemüsebouillon  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
180 g saurer Halbrahm  
verschiedene Kräuter (z.B. die jungen Kohlrabiblätter, Schnittlauch, Liebstöckel, Zitronenthymian), gehackt

In einer Pfanne die geklärte Butter erhitzen und den Kreuzkümmel darin braten, bis er duftet. Kohlrabi und Asafoetida dazugeben und kurz dünsten, mit dem Weißwein ablöschen und anschließend die Gemüsebouillon dazugießen. Etwa 20 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Anschließend im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Mit Pfeffer abschmecken und den sauren Halbrahm beifügen. Die Suppe nur noch erwärmen, ohne sie kochen zu lassen. Die gehackten Kräuter daruntermischen und sofort servieren.

### Tipps:

Pitta-Typen lassen den sauren Halbrahm weg. Kohlrabi wirken reinigend und helfen bei Kapha-bedingten Problemen. Sie fördern den Kreislauf und entstauen.

## Brokkolisuppe

Wirkt ausgleichend auf alle Doshas

450 g Brokkoli  
1 EL geklärte Butter  
¼ TL Fenchelsamen  
½ TL gelbe Senfsamen  
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Koriander  
¼ TL Kurkuma  
1 Msp. Asafoetida  
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten  
½ l Gemüsebouillon  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
1–2 EL Zitronensaft  
150 ml Rahm oder Sojarahm

Den Brokkoli in Röschen teilen, den Stengel schälen und klein schneiden.

Die geklärte Butter erhitzen und die leicht gemörserter Fenchel- und Senfsamen darin anbraten, dann die übrigen Gewürze, Petersilie und Brokkoli beifügen. Mit der Gemüsebouillon ablöschen und den Brokkoli etwa 10 Minuten weich kochen. Einige schöne Brokkoliröschen beiseite legen. Den Rest mit der Bouillon im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Rahm beifügen und die Suppe nur noch heiß werden lassen. Mit dem Schwingbesen schaumig rühren, die beiseite gelegten Brokkoliröschen dazugeben und sofort servieren.





Überbackener Chicorée mit Gemüse

Leseprobe von M. Dürst / D. Iding / J. Wäfler,  
"Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten"  
Herausgeber: AT Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel.: 0049 (0) 7626 974 970-0

## Überbackener Chicoree mit Gemüse

Wirkt ausgleichend auf alle Doshas

- 4 Chicoréezapfen
- 2 l Salzwasser
- 1 Zitrone, Saft
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1 EL geklärte Butter
- ¼ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL schwarze Senfsamen
- ½ TL Fenchelsamen, leicht gemörsert
- ½ TL Koriandersamen, leicht gemörsert
- 1 mittlere Zwiebel, fein gehackt
- 2 große Karotten, geschält, klein gewürfelt
- 2–3 Zweige Stangensellerie, klein gewürfelt
- 50 ml Noilly Prat (trockener Wermut)
- 100 ml Gemüsebouillon
- 3–4 EL Parmesan, gerieben
- einige Butterflocken
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Chicoreezapfen der Länge nach halbieren. Den Strunk so weit herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten.

Die Chicoreehälften zusammen mit Salzwasser, Zitronensaft und Zucker in einen großen Topf geben, aufkochen und dann zugedeckt etwa 10 Minuten knapp weich kochen. Sorgfältig herausheben und in eine ausgebutterte Gratinform geben.

Inzwischen die geklärte Butter erhitzen, Kreuzkümmel, Senf-, Fenchel- und Koriandersamen begeben und rösten, bis sie fein duften, dann die Zwiebel und das Gemüse dazugeben und 3 bis 4 Minuten andünsten. Noilly Prat und Gemüsebouillon dazugießen und 5 Minuten ungedeckt leicht einkochen lassen. Das Gemüse mitsamt Fond über die Chicoreehälften verteilen. Den Parmesan darüberstreuen und alles großzügig mit Butterflocken belegen. Den Chicoree im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten überbacken.

## Johannisbeercrème

Wirkt Kapha erhöhend

400 ml Johannisbeersaft  
100 g Rohrohrzucker  
40 g fein gemahlene Reismehl  
1 Prise Salz  
½ TL Vanillezucker  
¼ TL gemahlener Kardamom  
4–6 EL Ahornsirup  
150 ml Rahm, leicht geschlagen

Den Johannisbeersaft mit Zucker, Reismehl, Salz, Vanillezucker und Kardamom in einen Topf geben, aufkochen und köcheln, bis die Masse bindet. Zugedeckt kühl stellen.

Die erkaltete Crème mit Ahornsirup abschmecken und den leicht geschlagenen Rahm darunterziehen.

### Tipps:

Diese Crème schmeckt auch mit Apfelsaft, Schwarzem Johannisbeersaft und anderen Fruchtsäften sehr gut.

Johannisbeersaft kann man im Entsafter oder im Dampfsteamer selbst herstellen. Die Beeren können mit den Stielen entsaftet werden und werden dann ohne Zuckerbeigabe heiß in Flaschen abgefüllt.

Übrigens: Bereits 50 g Johannisbeeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Zudem hilft ihr sehr günstiges Kalzium-Phosphor-Verhältnis, die Gefäße elastisch und widerstandsfähig zu erhalten und schützt so vor Arteriosklerose und Schlaganfällen.

## Joghurt-Honig-Köpfchen

Wirkt Kapha erhöhend

200 ml Milch  
1¼ TL Agar-Agar  
¼ TL Kardamom  
150 ml Rahm  
300 ml Joghurt nature  
4 EL flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)

Die Milch mit dem Agar-Agar und dem Kardamom 2 bis 3 Minuten kochen, dann auf Handwärme abkühlen lassen.

Den Rahm steif schlagen, mit dem Joghurt und dem Honig gut vermischen. Die handwarme Milchmischung mit dem Schwingbesen darunterrühren. In Förmchen abfüllen und 3 bis 4 Stunden kalt stellen.

Nicht zu kalt, zusammen mit einem Früchtekompott servieren.





Johannisbeercreme

Leseprobe von M. Dürst / D. Iding / J. Wäfler,  
"Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten"  
Herausgeber: AT Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel.: 0049 (0) 7626 974 970-0





Dürst / Iding / Wäfler

[Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten](#)

80 vegetarische Rezepte mit einheimischen Produkten

144 Seiten, geb.  
erschienen 2007



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)