



Das innere Feuer genussvoll anregen

Der Frühling ist die Zeit, um Altlasten des Winters zu entsorgen. Mit leichtem Gemüse sowie bitteren und scharfen Gewürzen trotzen wir der Frühjahrsmüdigkeit und schüren unser inneres Feuer. Das Frühlingsmenü von **Kerstin Rosenberg** unterstützt auf genussvolle Weise Reinigung und Gewichtsreduktion. Nachkochen und genießen!

ALLE REZEPTE FÜR 4 PERSONEN

Gerstenrisotto mit Zucchini, Karotten und Tomaten



1 Tasse Gerstengraupen
1 TL Ghee oder Sesamöl
 ½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 kleine Zucchini
 1 kleine Karotte
 1 Tomate
 900 ml ausgekochte
 Gemüsebrühe
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
**1½ TL scharfe Curry-
 Gewürzmischung**
Steinsalz

ZUBEREITUNG:

1. Zur Vorbereitung die Gerstengraupen 3-4 Stunden lang in Wasser einweichen und das Gemüse fein würfeln.
2. Ghee oder Sesamöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und darin anbräunen. Nun 1 TL Curry und die gekörnte Gemüsebrühe zugeben und unter Rühren kurz anrösten.
3. Eingeweichte Gerstengraupen (ohne Einweichwasser) hinzufügen und unter Rühren anbraten. Etwas Gemüsebrühe (ca. 150 ml) aufgießen. Kurz köcheln lassen.
4. Das klein geschnittene Gemüse – Karotten, Zucchini, Tomate – zugeben und unterrühren. Kurz anschmoren und dann die restliche Gemüsebrühe hinzufügen.
5. Den Risotto 30 Minuten lang sanft köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit nahezu verkocht ist, die Hitze ausschalten. Mit etwas Salz nachwürzen und das Getreide ein paar weitere Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen.



1-2 Kohlrabi
 (je nach Größe)
 ¼ Sellerieknolle
 ¼ Zwiebel
1 EL Reismehl
1 EL Kapern
 ½ TL Ingwer, gemahlen
 ¼ TL Cumin, gemahlen
 ¼ TL Koriandersamen, gemahlen
1 MS Bockshornkleesamen,
 gemahlen
400 ml Ingwerwasser
 (oder Brühe)
2 EL Sojasahne oder
 alternativ süße Sahne
1 TL Berberitzen,
 falls erhältlich*
1 TL Ghee
Salz

Kohlrabi-Sellerie-Gemüse in Kapernsauce

ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi und Sellerie schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Wasser bedecken und weich kochen. Anschließend abgießen und warm halten.
2. Etwas Ghee in einem Topf erhitzen. Fein gehackte Zwiebel darin anbraten. Die Gewürze in den Sud geben und unter Rühren kurz anrösten.
3. Das Reismehl mit Ingwerwasser oder alternativ der ausgekochten Brühe des Kohlrabi-Sellerie-Gemüses glatt rühren. Zum Gewürsud hinzufügen und unter Rühren zu einer Sauce andicken. Die Kapern, die (Soja-)Sahne und etwas Salz zugeben. Falls vorhanden, auch die Berberitzen zugeben. Je nach Geschmack mit etwas fein gehackten Kohlrabiblättern und Pfeffer abschmecken.
4. Beim Anrichten die Sauce über dem gekochten Gemüse verteilen.

* Berberitzen werden im Ayurveda als Fatburner zur Gewichtsreduktion empfohlen. Die kleinen süßsauren Trockenfrüchte schmecken also nicht nur gut, sondern helfen auch beim Abnehmen.





Chicorée-Rucola-Salat mit Mandelsplittern



ZUBEREITUNG:

1. Chicorée und Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.
2. Für das Salatdressing Joghurt, Apfelessig, Orangensaft, Senf, Olivenöl, Akazienhonig und etwas Salz vermischen. Über den Salat geben.
3. Eine Pfanne erhitzen. Die Mandelsplitter darin kurz anbräunen. Berberitzen, Apfelsaft und Ahornsirup hinzufügen und unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen.
4. Den Salat mit Mandelsplittern dekorieren und mit etwas frischem Pfeffer abschmecken.



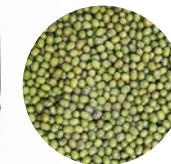
1 Chicorée
1 Handvoll Rucola
1 EL Joghurt
1 EL Apfelessig
Saft einer Orange
¼ TL Senf
3 EL Olivenöl
1 TL Akazienhonig
Salz und Pfeffer
2 EL Mandelsplitter
1 TL Berberitzen
3 EL Apfelsaft
1 TL Ahornsirup
frischer Pfeffer aus der Mühle



MUNGBOHNEN, CHILI & HONIG



Das Frühjahr eignet sich gemäß der ayurvedischen Tradition ideal, um über den Winter angesammelten Schlacken und überschüssigen Kilos an den Kragen zu gehen. Neben der Kapha reduzierenden Ernährung, die von den Eigenschaften trocken, warm, leicht, scharf, bitter und herb gekennzeichnet ist, sollten verstärkt Fatburner eingesetzt werden. Die Top 3 der ayurvedischen Fatburner sind Mungbohnen, Chili und Waldhonig. Ideal sind im Frühjahr Eintöpfe oder Suppen mit über Nacht eingeweichten Mungbohnen, scharf gewürzt mit Ingwer, etwas Chili und schwarzem Pfeffer. Aus geschälten Mungbohnen wird der klassische Mung Dal zubereitet. Gerade im Frühjahr sollte auch er scharf gewürzt werden, um dem Stoffwechsel so richtig einzuheizen. Ein perfekter Start in den Tag gelingt mit einem Zitronen-Honig-Wasser vor dem Frühstück. Dazu ein Glas warmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone und so viel Waldhonig verrühren, bis es süß schmeckt.



Diese und viele weitere köstliche Rezepte sowie gute Insider-tips aus der Küche der Europäischen Akademie für Ayurveda finden Sie im Rezeptheft „Die NEUE Ayurveda-Küche“ von **Kerstin Rosenberg** und ihrem Team. Sie können es direkt bei der Europäischen Akademie für Ayurveda beziehen.

Mehr Informationen auf www.ayurveda-akademie.org

Leben Sie gesund und glücklich!



Dr. Brian Clement
WUNDER-LEBENS-MITTEL

Mit dem bewährten *Hippocrates-Programm* Lebenskraft tanken – für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden

300 Seiten, 19,90 €
ISBN: 978-3-86264-213-7



Judita Wignall
GOING RAW

Wie Sie Ihre Ernährung erfolgreich auf Rohkost umstellen und damit Ihr Leben bereichern

192 Seiten, mit DVD, 22,90 €
ISBN: 978-3-86264-214-4

www.nietsch.de

FOTOS: FOTOLIA (3)