

## Ayurveda-Frühlingsmenü



### Kartoffel-Erbesen-Laibchen

#### Zutaten für 4 Personen

400g Kartoffeln

100g Tiefkühl-Erbesen

½ TL Kurkuma und Kreuzkümmel ganz

1 TL Hot India (AyurMed-Gewürzmischung)

oder alternativ: 1/2 TL Koriander und je 1/4 TL Chili, Ingwerpulver sowie Bockhornkleesamen

1 TL Oregano

1 TL Salz

1 Prise Asafoetida

1 TL Stärkepulver

#### Zubereitung

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, pellen und etwas abkühlen lassen. Mit einem Stampfer oder den Händen zerdrücken, mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Hot India, Oregano, Salz, Stärke und Asafoetida gut vermengen. Die Erbsen untermischen.

Mit nassen Händen Laibchen formen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen bei 180°C 20-30 Minuten ausbacken.

## **Chili-Aphrodite-Raita**

### **Zutaten für 4 Personen**

300g Vollmilch-Joghurt

etwas frische oder getrocknete Minze

1 TL Chili-Aphrodite (AyurMed-Gewürzmischung)

oder alternativ: 1/4 TL Chili, 1/2 TL Paprikapulver und 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Spritzer Zitronensaft und abgeriebene Schale

je 1 Prise Salz, Kurkuma und Pfeffer

### **Zubereitung**

Alle Zutaten gut verrühren und durchziehen lassen.

## **Kohlrabi-Carpaccio**

### **Zutaten für 4 Personen**

2 Kohlrabi, geschält und dünn gehobelt

Kräuter-Chiliöl

Saft einer Zitrone

Salz und Pfeffer

1 EL Sesam

½ TL Schwarzkümmel

### **Zubereitung**

Kräuter-Chiliöl: je 1 EL Thymian und Rosmarin, 1 rote Chili, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Salz und 200ml Olivenöl mit dem Pürierstab mixen, kurz durchziehen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren.

Kohlrabischeiben auf eine Platte anrichten, mit dem Kräuter-Chiliöl und Zitronensaft beträufeln, etwas Salz und Pfeffer bestreuen und gut durchziehen lassen.



**Dag Weinmann** Ayurveda-Spezialist und sattvischer Koch

Seit seinem 21. Lebensjahr ist er als Ayurveda-Therapeut und Koch tätig. Dabei sammelte er viel Erfahrung an internationalen Ayurvedazentren. Heute kennzeichnen ihn sowohl seine professionelle als auch ruhige Art in der Küche aus. Er kocht aus reinem Herzen, was immer wieder in den Speisen zu spüren und vor allem zu schmecken ist.