



## EIWEISSKOMBINATIONEN VEGETARISCHE REZEPTE

Zusammengestellt nach ayurvedischen Prinzipien der »Trennkost«

Vorweg: Essen ist die wesentliche Erfahrung, die wir mit unserem Körper machen. Gesund essen bedeutet nichts weiter, als dem Körper Stoffe zuzuführen, die er als Lebensmittel erkennen und verarbeiten kann. Unsere Kultur hat sich von diesem Prinzip weit weg entfernt. Unsere Gelüste, ursprünglich eine herrliche Einrichtung der Weisheit unseres Körpers, um Lebensmittel von allen anderen Materialien zu trennen, verlangen nach Stoffen, die weder etwas mit Nahrung noch mit Leben zu tun haben. Deshalb ist es wichtig, zwischen Lebensmittel und Genussmittel zu unterscheiden.

Wie gesagt, idealer Weise wären Lebensmittel immer auch Genussmittel. Gesundes Essen muss »gut« schmecken. Wenn Lebensmittel »gesund« schmecken, wie das heute etwas abwertend gesagt wird, dann fehlt etwas zum vollen Lebensmittel. Genuss ist eines der wesentlichen menschlichen Bedürfnisse, die befriedigt werden sollten, will man gesund leben. Die Kunst besteht heute darin, die hohe Qualität von Lebensmitteln, die verfügbar sind (biologische Lebensmittel!), so zu verarbeiten, dass alle unsere Sinne zufrieden sind. Die nachfolgenden Rezepte wollen dem gerecht werden. Auch wenn das nicht eigens erwähnt wird, ich empfehle, möglichst immer »reine« Grundstoffe zu verwenden, aus kontrolliert biologischem Anbau. Heutzutage gibt es für den Gesundheitsbewussten keine Alternative.

Die hier angebotenen Kombinationen sollen anregen zum Weiterexperimentieren, zu Kreativität. Die Art der Nahrungszubereitung hilft dem Körper, schneller zu verdauen. Das ist meine Behauptung. Probier es aus und lass mich wissen, wie es dir dabei ergeht. Guten Appetit. In den Vedas heißt es: »Gott, gib, dass wir viel essen können, damit wir viel verdauen können.« Offensichtlich glaubte man, dass ein starkes Verdauungsfeuer (zum Viel-Verdauen-Können) einer der Segensformen Gottes ist.

Natürlich ist es möglich, sich auch von einzelnen Teilen der Rezepte inspirieren zu lassen.

## SALATBAR

Folgende Salate (soweit saisonal erhältlich): Chicorée Lollo Rosso Endivien Kopfsalat, Batavia, Kresse, Portulak, Feldsalat, Romano, Löwenzahn, Radichio, Frise, Tomaten (in Halbscheiben), Sojasprossen, blaue Luzerne (auch Alfalfa genannt), andere Sprossen, wenn verfügbar

### SALATDRESSING 1

Rezept für zwei Personen

- // Saft einer 1/2 Zitrone
- // 5-6 Tropfen Tabasco
- // Sojasoße (Shoyu/Tamari)
- // 0,3 l saure Sahne
- // 1 T gehackte Zwiebel
- // 1-2 EL gehackte Basilikumblätter
- // 1-2 EL Petersilienblätter
- // 1/2 kleine Knoblauchzehe
- // 2 EL Pinienkerne
- // 2 EL Sonnenblumenkerne
- // Salz

Alle Zutaten des Salatdressings fein pürieren, das Dressing sollte gut flüssig sein.

### SALATDRESSING 2

Rezept für zwei Personen

- // 300 ml saure Sahne
- // 2 TL grober, scharfer Senf
- // Kräutersalz
- // Tomatenmark
- // Schnittlauch
- // Tahini

Alle Zutaten mixen, diese Soße sollte sahnig und trotzdem recht kräftig sein.

---

## GEFÜLLTE TOMATEN

pro Person 2 mittelgroße Tomaten

Füllung

- // feingehackte Zwiebeln
- // wenig Knoblauch (gepresst)
- // feingehackte Nüsse: (Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Cashews, etwas Kokosnussschale)
- // feingehackter Blumenkohl
- // Hüttenkäse/Creme fraiche

Gewürze für die Füllung:

- // Paprika, Basilikum, etwas Salbei (bei frischen Blättern feingehackt), Zitronensaft (zum Abschmecken), Kräutersalz (oder Shoyu/Tamari, siehe Salatdressing)

Bitte kein Fett oder Öl zur Zubereitung verwenden.

Tomaten aushöhlen, Inhalt aufheben, wird fein püriert und als Saft mit in die Kasserolle gegeben. Zutaten für die Füllung herstellen und vermischen; Füllung ohne Fett/Öl leicht andünsten, Tomaten füllen, in Kasserolle geben, Zwischenräume mit Soße, bestehend aus dem pürierten Tomateninneren und, wenn vorhanden, aus Kokosmilch, sonst aus etwas Mandelmus, auffüllen. Im Backrohr garen.

# BLUMENKOHL-STEINPILZ-SUPPE

auf Kokos-Mandelmilch-Basis

Rezept für ca. 4 Personen

Zutaten für die Herstellung der Kokos-Mandelmilch (Suppen-Grundlage):

- // 200 g Kokosflocken (oder frische Kokosnussstücke, die nicht geschält werden müssen)
- // 100 g Mandeln
- // 1 mittelgroße Zwiebeln
- // 1 kleine Knoblauchzehe
- // 1 l Wasser



Alle Zutaten werden in einem Mixer fein püriert (Pürierzeit ca. 2 Min.). Eventuell mehr Flüssigkeit hinzugeben. Alles durch ein Tuch passieren; der Tuchinhalt sollte ziemlich trocken sein.

weitere Zutaten

- // 400 g kleine Blumenkohl-Röschen
- // 10-20 g getrocknete Steinpilze
- // 50 g. feingehackte Kürbiskerne
- // Kräutersalz
- // 2 Lorbeerblätter
- // Basilikum
- // Zitronensaft zum Abschmecken
- // zur Verfeinerung Creme fraiche
- // feingehackter Schnittlauch (zum Garnieren)
- // zum Andicken Pfeilwurzelmehl (manchmal unter dem englischen »Arrowroot« zu finden Namen Arrowroot erhältlich, bitte kein Mehl oder Maizena)

Blumenkohl-Röschen dämpfen und das Dämpfwasser aufheben. Die getrockneten Steinpilze einweichen. Wenn möglich Einweichwasser mitverwenden, dann Steinpilze mit dem Blumenkohldämpfwasser, dem Kräutersalz, den Kürbiskernen und den Lorbeerblätter in die Kokos-Mandelmilch geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Es kann sein, dass sich die »Milch« dabei scheidet. Dann mit Pfeilwurzelmehl etwas andicken. Die restlichen Gewürze dazugeben. Die Blumenkohl-Röschen untermengen, eventuell noch mit Creme fraiche/Zitronensaft abschmecken, Schnittlauch auf die Suppe im Teller streuen.

*Zum Pfeilwurzelmehl: Es hat die Eigenschaft, seine Andickkraft wieder zu verlieren, wenn es für mehr als 5-10 Minuten gekocht wird.*

# BROKKOLI-TOMATEN-CONSOUMMÉ

auf Kokos-Mandelmilch-Basis

Rezept für ca. 4 Personen

Zutaten für die Herstellung der Kokos-Mandelmilch (Consommé-Grundlage):

- // 200 g Kokosflocken (oder frische Kokosnussstücke, die nicht geschält werden müssen)
- // 100 g Mandeln
- // 1 mittelgroße Zwiebeln
- // 1 kleine Knoblauchzehe
- // 1 l Wasser

Alle Zutaten werden in einem Mixer fein püriert (Pürierzeit ca. 2 Min.). Eventuell mehr Flüssigkeit hinzugeben. Alles durch ein Tuch passieren; der Tuchinhalt sollte ziemlich trocken sein.

weitere Zutaten:

- // 400 g Brokkoli-Röschen
- // 250 g pürierte, geschälte
- // frische Tomaten
- // Kräutersalz
- // etwas Salbei
- // etwas scharfer Senf
- // Basilikum
- // zur Verfeinerung Mascarpone
- // zum Andicken Pfeilwurzelmehl (manchmal unter dem englischen Namen Arrowroot erhältlich, bitte kein Mehl oder Maizena)

Zubereitung:

Brokkoli-Röschen gardämpfen. Dämpfwasser aufheben. Die pürierten Tomaten, das Brokkoli-Dämpfwasser und Kräutersalz in die Kokos-Mandelmilch geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Es kann sein, dass sich die »Milch« dabei scheidet. Dann mit Pfeilwurzelmehl etwas andicken. Die restlichen Gewürze dazugeben. Dann die Brokkoli-Röschen untermengen, eventuell noch mit Mascarpone abschmecken.

Zu dieser Mahlzeit können folgende Früchte serviert werden: Orangen, Grapefruit Rosé, reife Ananas (bitte nicht zuckern oder sonst wie süßen), Erdbeeren, Granny Smith und Boskop-Äpfel;

*Bitte aus Gründen der Kombination kein Brot und keine Butter, etc. dazu essen.*

