

KOHLLENHYDRATKOMBINATIONEN VEGETARISCHE REZEPTE

Zusammengestellt nach ayurvedischen Prinzipien der »Trennkost«

Vorweg: Es gibt verschiedene Unterteilung zu dem Begriff »vegetarisch«. Manchmal werden Eier auch als vegetarisch bezeichnet. Unser Verständnis von »vegetarisch« ist ayurvedisch: Milchprodukte, aber kein Fisch, keine Fleisch, kein Geflügel, keine Eier. »Vegan« ist vegetarisch ohne Milchprodukte.

Bei den Kohlenhydraten kommt ein Kombinationsmodell von Lebensmitteln zu Ausdruck, das auf ayurvedischen Prinzipien beruht und zugleich westliche Erkenntnisse der Trennkost miteinschließt.



SUPPEN

KÜRBIS-KARTOFFEL-CREME-SUPPE

Rezept für vier Personen

- // 300 g frischer Kürbis (Kabochoa!)
- // 3 EL Butter
- // 500 g Kartoffel Kräutersalz
- // 1 l Gemüsebrühe
- // Muskatnuss
- // Pfeffer
- // 1/8 l süße Sahne
- // Zitronensaft
- // Croûtons (selbst herstellen?)

Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. In Butter weich dünsten (10 Min.). Kartoffel schälen, in Würfel schneiden, in der Gemüsebrühe weich kochen. Zusammen mit Kohlrabi im Mixer pürieren. Mit den Gewürzen und mit Zitronensaft abschmecken, Sahne unterziehen.

Mit Croûtons servieren.

KOHLRABI-KAROFFEL-CREME-SUPPE

Rezept für vier Personen

- // 300 g frischer Kürbis
- // 3 EL Butter
- // 500 g Kartoffel
- // Kräutersalz
- // 1 l Gemüsebrühe
- // Muskatnuss, Pfeffer
- // 1/8 l süße Sahne
- // Zitronensaft
- // Majoran

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. In Butter weich dünsten (10 Min.). Kartoffel schälen, in Würfel schneiden, in der Gemüsebrühe weich kochen. Zusammen mit Kohlrabi im Mixer pürieren. Mit den Gewürzen und mit Zitronensaft abschmecken, Sahne unterziehen. Mit einem Sahnehäubchen servieren.

GRÜNE-BOHNEN-KARTOFFEL-SUPPE

Rezept für vier Personen

- // 300 g grüne Bohnen
- // 4 mittelgroße Kartoffeln
- // 2 l Gemüsebrühe
- // Kräutersalz
- // Dill, wenn möglich frisch, gehackt
- // 1/8 l süße Sahne
- // Zitronensaft zum Abschmecken

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Bohnen waschen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Kartoffeln in der Gemüsebrühe gar kochen. Alles pürieren und wieder etwas erhitzen. Gewürz und süße Sahne hinzufügen und mit Zitronensaft abschmecken.



HAUPTSPEISEN

POLENTA-AUFLAUF

Rezept für vier Personen

- // 250 g Polenta
- // 1 dicke Stange Lauch
- // 3 kleine Zucchini
- // Gemüsebrühe
- // geriebene Muskatnuss
- // Kräutersalz, Pfeffer
- // Zitronensaft
- // Knoblauch
- // etwas Curry
- // 1/8 l Sahne
- // Paprikapulver süß und scharf
- // Erdnussbutter ohne Nussstücke

Polenta ca. 5 Min. in Dämpfsieb (oder Dämpftuch) dämpfen. Mit Knoblauch und Muskatnuss würzen. Lauch und Zucchini in Öl und etwas Brühe 15 Min. garen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Hälfte der Polenta in eine gefettete Auflaufform streichen (Schichten sollte nicht dicker als 1 cm sein), Gemüse und nochmals eine Schicht Polenta darüber verteilen und mit Wasser glatt streichen. 15-20 Min. überbacken.

Sahne steif schlagen, Erdnussbutter, Paprika, Kräutersalz, etwas Zitronensaft mit der Sahne vermischen (diese Mischung sollte pikant sein), mit Sahnespritztüte vor dem Servieren auf die einzelnen Portionen ein »Häubchen« auftragen.

Dazu: *Béchamelsoße*



BÉCHAMELSOSSE

Rezept für vier Personen

- // 1 Zwiebel
- // 2 EL Öl
- // 2 – 3 EL Dinkelmehl
- // 300 ml süße Sahne
- // 600 ml Wasser
- // 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- // Pfeffer, Muskatnuss, 1 Lorbeerblatt, etwas Petersilie
- // 1 Stich Butter

Die Zwiebel klein schneiden und in dem Öl golden dünsten. In einer trockenen, heißen Pfanne das Mehl kurz rösten (es muss hell bleiben). Abkühlen lassen, dann unter Rühren die Sahne-Wasser-Mischung, das Lorbeerblatt und die gekörnte Brühe dazugeben und aufkochen lassen. Die gedünsteten Zwiebel beifügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, einem Stich Butter und, wenn zur Geschmacksabrundung nötig, etwas Zitronensaft abschmecken. Lorbeerblatt entnehmen. Mit gehackter Petersilie servieren.

ZUCCHINI-KAROTTEN-GEMÜSE

Rezept für vier Personen

- // 1/2 kg Zucchini
- // Butter
- // 1/2 kg Karotten
- // Leinsamen (kurz anrösten)
- // 1 gepresste Knoblauchzehe
- // Dill, Salbei
- // Shoyu/Tamari (Sojasoße)
- // Zitronensaft zum Abschmecken
- // süße Sahne

Zucchini in ca. 3 mm dicke Halbscheiben schneiden, im Sieb dämpfen und abtropfen, bevor sie ganz weich sind. Karotten in kleine Stäbchen schneiden und mit Knoblauch in Butter andünsten. Mit Sojasoße fertig garen (15 Min.), gegen Ende Dill und Salbei dazugeben. Mit Sahne überbacken und mit Leinsamen bestreuen. Erst am Schluss die Zucchinischeiben unterheben.

SAFRAN-GEMÜSEREIS

Rezept für vier Personen

- // 200 g Basmatireis
- // 700-800 ml Gemüsebrühe
- // 2 mittelgroße gehackte Zwiebeln
- // gehackte Petersilie, Schnittlauch
- // 1 große Knoblauchzehe gepresst
- // Safranfäden/Safranpulver
- // 100 g grüne Erbsen (tiefgekühlt)
- // Butterfett (Ghee)
- // 150 g Blumenkohl
- // Curry, Muskat/Zimt, Kräutersalz
- // 150 g Karotten
- // 50 g halbe Erdnüsse

Den Reis in Butterfett anrösten, bis er leicht golden ist. Zwiebel, Erdnüsse, Erbsen und in kleine Stäbchen geschnittene Karotten dazugeben und unter Rühren andünsten. Gemüsebrühe zum Garen des Reises und Safran dazugeben. Muskat, Curry und ganz wenig Zimt hinzufügen. Wenn der Reis etwas aufgequollen ist, den in kleine Röschen geschnittenen Blumenkohl und Kräutersalz dazugeben. Garen lassen. Vor dem Servieren etwas fein gehackten Schnittlauch darüber streuen. In Halbkugeln portioniert servieren.

und dazu: Gemüsecurry

KARTOFFELLAIBCHEN

Rezept für vier Personen

- // 700 g Kartoffeln mit Schale
- // 30 g Butter
- // Kräutersalz
- // Vollmehl zum Bestäuben

Kartoffel waschen und im Dampftopf garen. Noch heiß pellen und etwas gröber aufraffeln. Mit Salz, Muskatnuss und der zerlassenen Butter festen Teig formen. Eventuell mit Zitronensaft abschrecken. 8 fingerdicke Laibchen formen, auf ein bemehltes Backblech geben, im vorgeheizten Ofen bei 220° ca. 10 Minuten knusprig braun backen.

und dazu: Pilz-Sahne-Soße

GEMÜSECURRY

Rezept für vier Personen

- // 200 g grüne Erbsen
- // Madras Curry, Kräutersalz
- // 150 g Zwiebel (dünne Halbscheiben)
- // 1 TL Senfkörner
- // 200 g Blumenkohlröschen
- // 1 EL Mango-Chutney (süß-scharf)
- // 150 g Karottenwürfel
- // 200 g Fenchel (dünne Scheiben)
- // etwas Knoblauch
- // 2 EL Butterfett
- // etwas Zitronensaft
- // 250 g Süße Sahne
- // Safranpulver

In eine Pfanne zwei Esslöffel Butterfett erhitzen. Senfkörner in Butterfett geben und platzen lassen (mit Deckel zudecken, Achtung: nicht verbrennen lassen!). Zwiebeln, Erbsen (wenn sie klein sind, dann ganz lassen, sonst in der Mitte teilen), Karottenwürfel, Fenchel und Kräutersalz dazugeben. Unter ständigem Rühren sautieren. Nach ca. 5 Minuten Sahne, Curry, Knoblauch, ein klein wenig Safran und Mango-Chutney einrühren. Blumenkohlröschen dämpfen (nicht ganz weich) und noch ein paar Minuten am Ende mitkochen. Mit Zitronensaft abschmecken. Sollte pikant sein.

PILZ-SAHNE-SOSSE

Rezept für vier Personen

- // 250 g Champignons
- // 5 EL Butter
- // 1/4 l süße Sahne
- // 2 TL Zitronensaft
- // 1 TL Oregano, Kräutersalz, Cayennepfeffer
- // Maisstärke zum Andicken

Die gewaschenen Pilze in Streifen schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und so viele Pilze hinzugeben, dass nur der Boden bedeckt ist. Die Pilze auf kleiner Flamme braten, bis sie goldbraun sind. Pilze in eine Schüssel geben und warm stellen. So lange wiederholen, bis alle Pilze gebraten sind.

Alle Pilze wieder in den Topf geben. Sahne, Zitronensaft und Oregano nacheinander hinzufügen und mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Zum Andicken etwas Maisstärke mit Wasser verrühren, unter die Pilzsoße mischen und kurz aufkochen. Mit Zitronensaft und süßer Sahne abschmecken.



SPINAT-ZUCCHINI-AUBERGINEN-GEMÜSE

Rezept für vier Personen

- // 300 g frischer Spinat
- // 250 g Zucchini oder 250 g Auberginen
- // 1 EL Butter
- // 1 mittelgroße Zwiebel
- // 1 Knoblauchzehe
- // Herbes de Provence
- // süßer Paprika (Pulver)
- // Kräutersalz
- // süße Sahne
- // etwas Zitronensaft

Spinat waschen. Die gewaschenen Zucchini und Auberginen in Stäbchen (Zucchini) oder Würfel (Auberginen) schneiden. Zwiebel fein hacken und in Butter goldgelb dünsten. Gepreßte Knoblauchzehe, Spinat, Zucchini und Auberginen hinzufügen. Nach ca. 5 Min. süßen Paprika (gemahlen) dazugeben und erhitzen. Mit Gewürzen, Zitronensaft und süßer Sahne abschmecken.



NICHT GANZ EXAKTE KOHLENHYDRATDESSERTS

SCHOKOLADENPUDDING

Rezept für vier Personen

- // 1/4 l Milch
- // 1/4 l süße Sahne
- // 50 g geriebene Schokolade
- // 3 EL Ahornsirup
- // 1/2 TL gemahlene Vanille
- // 1 Prise Zimt
- // abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- // 1 Prise Salz
- // Mandelaroma (nat.)
- // 1 1/2 TL Maisstärke oder Pfeilwurzelmehl zum Andicken

Alle Zutaten miteinander verrühren, erhitzen und ca. 2 Min. kochen lassen. In Glasschälchen füllen und erkalten lassen. Eventuell Schokolade erst nach dem Kochen unterziehen.

GEWÜRZKUCHEN

Rezept für fünf Personen

- // 250 g Dinkelmehl
- // 1 TL Lebkuchengewürzmisch.
- // 3 TL Birnendicksaft
- // etwas abgeriebene Zitronenschale
- // 150 g frische Sahne
- // 1 TL Natron
- // 150 g feinen brauner Zucker

Die Sahne halbsteif schlagen. Mehl, Zucker, Lebkuchengewürz, die abgeriebene Zitronenschale und Birnendicksaft zusammengeben. Natron in lauwarmen Sahne auflösen, zur Mischung dazugeben und rühren. Teig sollte noch dick von der Holzkeule tropfen. Eventuell mehr Sahne, mit Wasser verdünnt, bis zur richtigen Konsistenz dazugeben. Bei 180° ca. 60 Minuten backen.

BANANENKUCHEN MIT NÜSSEN

Rezept für vier Personen

kombinationsmäßig nicht ganz »pur«, aber ein echtes Genussmittel!

- // 250 g Dinkelmehl (Typ 1050)
- // 100 g Ahornsirup
- // 2 gestrichene TL Backpulver
- // 60 g Walnüsse
- // 1 Prise Salz
- // 1 El Sojamehl, angerührt mit etwas Sahne
- // 60 g Butter
- // 2 fein zerdrückte Bananen
- // 60 g brauner Zucker Vanille
- // Zimt, Kardamom
- // Zitronensaft
- // etwas Sahne

Mehl, Backpulver und Salz mischen. Fett, Zucker und Honig auf kleiner Flamme zergehen lassen und schaumig rühren. In der Mitte des Mehls eine Vertiefung machen, Honigmischung und das angerührte Sojamehl hineingeben. Alles von der Mitte aus mischen, Bananen, Nüsse, Gewürze (Anteile je nach dem zur Abrundung des Geschmacks) und eventuell, wenn mehr Flüssigkeit gebraucht wird, Sahne unterrühren. Bei 180° ca. 1 Std. backen.

Mit Schlagsahne (mit Vanille gewürzt und gesüßt) servieren.

MANDEL»MILCH«

- // 50 g ganze, ungeschälte Mandeln
- // 50 g ganze geschälte Mandeln
- // 3/4 l Wasser
- // 2 – 3 EL Honig
- // echter Bourbon-Vanille-Extrakt (nicht künstlich) oder Vanille-Pulver
- // 1 Prise Salz

Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Mandeln mit dem Wasser pürieren. Durch ein Passiertuch (kann auch Stoffwindel sein) auspressen. Honig und Vanille in die Mandel»milch« einrühren. Kalt servieren