

AYURVEDISCH KOCHEN - OHNE AUFWAND

# SALAT MIT MUNG DAL

DER HITZE DES SOMMERS BEGEGNEN

## DAUER

MUNG DAL KOCHEN: 30 MIN (GERN AM ABEND VORHER)

SCHNIPPELN/MISCHEN: 20 MIN

## ZUTATEN (1 PORTION)

½ TL KREUZKÜMMEL

½ TL BRAUNE SENFKÖRNER

1 PRISE SALZ

50-70 GRAMM MUNG DAL (GESCHÄLT, HALBIERT)

250 ML GEMÜSEBRÜHE

FÜR VATA, PITTA: 200 GRAMM GURKE

FÜR ALLE DREI DOSHAS: 200 GRAMM FENCHEL

KRESSE ODER PETERSILIE, GEHACKT

1 TL ZITRONENSAFT

1 TL OLIVENÖL

## ZUBEREITUNG

- (1) MUNG DAL IN GEWÜRZEN UND GEMÜSEBRÜHE KOCHEN, ABKÜHLEN LASSEN
- (2) GEMÜSE KLEIN WÜRFELN, KRÄUTER HACKEN
- (3) GEMÜSE, MUNG DAL, KRÄUTER MIT ZITRONENSAFT UND ÖL MISCHEN

AYURVEDISCH KOCHEN - OHNE AUFWAND

# SALAT MIT ROTEN LINSEN

DER HITZE DES SOMMERS BEGEGNEN

## DAUER

LINSEN KOCHEN: 20-30 MIN (GERN AM ABEND VORHER)

SCHNIPPELN/MISCHEN: 20 MIN

## ZUTATEN (1 PORTION)

FÜR PITTA, KAPHA: 50–70 GRAMM ROTE LINSEN

FÜR VATA: 50-70 GRAMM MUNG DAL PLUS JE ½ TL KREUZKÜMMEL UND BRAUNEN SENFKÖRNERN

250 ML GEMÜSEBRÜHE

FÜR VATA: GURKE ODER GEKOCHTE PASTINAKE

FÜR PITTA: GURKE UND FRISCHE ERBSEN

FÜR KAPHA: 1 ROTE PAPRIKA, ½ BUND RADIESCHEN

1 MSP SCHWARZER PFEFFER

1 PRISE SALZ

1 TL OLIVENÖL

FRISCHE KRÄUTER, GEHACKT

## ZUBEREITUNG

- (1) LINSEN IN GEMÜSEBRÜHE KOCHEN (MUNG DAL MIT GEWÜRZEN), ABKÜHLEN LASSEN
- (2) GEMÜSE KLEIN WÜRFELN, KRÄUTER HACKEN
- (3) GEMÜSE, LINSEN, SALZ UND PFEFFER MIT KRÄUTERN UND ÖL MISCHEN



AYURVEDISCH KOCHEN - OHNE AUFWAND

# MINZ-KORIANDER CHUTNEY

DER HITZE DES SOMMERS BEGEGNEN

## DAUER

SCHNIPPELN/MISCHEN: 20 MIN

## ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 TASSE KORIANDERGRÜN
- 1 TASSE FRISCHE MINZE
- 1/3 TASSE WASSER
- 4 MSP SCHWARZER PFEFFER
- 2 TL GEHACKTER INGWER
- 1 TL BRAUNER ZUCKER
- 1 EL ZITRONENSAFT

## ZUBEREITUNG

ALLE ZUTATEN IM MIXER MITEINANDER MISCHEN

- . MÖGLICHST FRISCH VERWENDEN
- . IM KÜHLSCHRANK 1 TAG HALTBAR

AYURVEDISCH KOCHEN - OHNE AUFWAND

# EINFACH EIN BUNTER SALAT

DER HITZE DES SOMMERS BEGEGNEN

## DAUER

SCHNIPPELN/MISCHEN: 20 MIN

## ZUTATEN (PORTIONIERUNG NACH AUGENMASZ)

- BLATTSALAT NACH WAHL: KOPFSALAT, FELDSALAT, RUCOLA, RADICCHIO, LÖWENZAHN ROMANASALAT
- GEMÜSE NACH WAHL: AVOCADO, GURKE, OLIVEN, RADIESCHEN
- WEITER NACH WAHL: ZIEGENKÄSE (FETA), MOZZARELLA

## DRESSING (1 PORTION)

- 1 EL KALT GEPRESSTES WALNUSSÖL
- 1 TL ZITRONENSAFT
- JE 1 PRISE STEINSALZ, KORIANDER, KREUZKÜMMEL, KURKUMA, MUSKAT, SCHWARZER PFEFFER, FRISCHE KRÄUTER (KORIANDERKRAUT , PETERSILIE), GEHACKT

## ZUBEREITUNG

- (1) BLATTSALAT WASCHEN, IN MUNDGERECHTE STÜCKE ZUPFEN
- (2) GEMÜSE IN MUNDGERECHTE STÜCKE SCHNEIDEN
- (3) ZUTATEN DES DRESSINGS MISCHEN
- (4) BLATTSALAT UND GEMÜSE MISCHEN, DRESSING DAZU GEBEN

