

Festliches Ayurvedisches Wintermenü

Bunte Blattsalate mit gefüllten Datteln und
Pinienkernen

*

Kichererbsensuppe mit Haselnuss-Zitronen-
Gremolata

*

Pilzstrudel mit Orangenwirsing und
Dörrpflaumenchutney

*

Gratinierte Birnen unter einer Lebkuchenhauben



Bunte Blattsalate mit gefüllten Datteln und Pinienkernen

Verschiedene bunte Salatblätter

4 große, saftige (Majoule-) Datteln, entkernt

100g Frischkäse, mit 1 KL Honig, ¼ KL Zimt, Blütensalz und etwas Zitronensaft verrührt

2 EL Pinienkerne, geröstet



- Die Salatblätter auf 4 Desserttellern verteilen, eine milde Sauce aus weißem Balsamico, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Orangen-, oder Nußöl darauf verteilen
- die Datteln mit dem Frischkäse füllen, auf den Salat setzen
- mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Blütenblättern (z.B. von Sonnentor) dekorieren

Tipp: die Datteln schmecken auch mit einer Füllung aus Avocado, verrührt mit etwas Zitronensaft, Nußöl und Blütensalz sehr gut!

Vorbereiten: die Füllung, die Salatsauce und die Pinienkerne können gut 1 – 2 Tage im Voraus zubereitet werden.

Zur Arbeitserleichterung kann auch ein fertig gewürzter (Kren-)Frischkäse verwendet werden

Weinempfehlung: Petit Albet Rosé 2012 von Albet i Noya

Kichererbsensuppe mit Haselnuss-Zitronen-Gremolata

Für die Suppe:

- 1 Glas Kichererbsen, abgeschwemmt, abgetropft
- 2 große, säuerliche Äpfel (vorzugsweise Boskop), geschält und in Würfel geschnitten
- 1 EL Ghee
- 1 ½ KL Koriander und Pfefferkörner, sehr fein gemörsert
- 1 KL Kurkuma
- ¼ TL Asafötida und Bockshornkleesamen
- ¼ l Apfelsaft
- Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe aus dem Glas



- Das Ghee im Topf warm werden und die gemörserten Samen darin ausduften lassen
 - Die Apfelwürfel dazugeben, Kurkuma, Asafötida und Bockshornklee darüberstreuen und alles miteinander gut anbraten
 - ¾ der Kichererbsen dazugeben
 - Mit dem Apfelsaft ablöschen, mit heißem Wasser bedecken
 - Die Gemüsebrühe dazu geben, umrühren und die Suppe auf kleinem Feuer köcheln lassen bis die Äpfel weich sind
-
- Nun die Masse mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei soviel heißes Wasser zugeben, bis eine eher dünne Suppe entsteht
 - Die restlichen Kichererbsen dazu geben
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Für die Gremolata:

- 50g gehackte Haselnüsse
- 20g geriebene Haselnüsse
- Zesten von einer großen (Bio!)Zitrone
- Einige Basilikumblätter, grob gehackt

- Die gehackten Haselnüsse kurz in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten
- Die Zitronenzesten und die geriebenen Haselnüsse darunterrühren
- Die gehackten Basilikumblätter dazu geben

Nun die Kichererbsensuppe schön heiß in vorgewärmte Teller oder Tassen füllen, etwas Gremolata auf die Suppe geben, mit einem Basilikumblatt garnieren und die restliche Gremolata dazu servieren.

Tipp: Die Suppe schmeckt noch besser, wenn sie am Vortag zubereitet wird! Die Kichererbsen quellen etwas nach und so kann die Suppe stärker verdünnt werden. Sie ist dadurch bekömmlicher!

Weinempfehlung: Riesling Kabinett 2011 vom Weingut Salm Salm

Pilzstrudel mit Orangenwirsing und Dörrpflaumenchutney

Für den Strudel:

2 gezogene Strudelblätter, 2 EL Pilz- oder Olivenöl

1 EL Ghee

1 ½ KL gemörserter Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel und Pfeffer

1 ½ KL Ingwer, ganz klein geschnitten

1 Knoblauchzehe, klein geschnitten

1 mittelgroße Zwiebel, geschnitten

600g Pilze (z.B. braune Champignon), in mundgerechte Stücke geschnitten

1 KL Salz

Thymian, Rosmarin und Salbei, wenn möglich frisch

2 EL Sauerrahm

- Das Ghee in einer weiten Pfanne warm werden lassen, die gemörsterten Gewürze darin ausduften lassen
- Ingwer, Zwiebel und Knoblauch darin kräftig anbraten
- Die Pilze dazugeben, salzen
- Je nach Konsistenz der Pilze etwas Wasser dazu geben
- Die Pilze braten bis sie gar sind und keine Flüssigkeit vorhanden ist
- 2 EL Sauerrahm darunterrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ahornsirup abschmecken
- Zur Seite stellen und etwas auskühlen lassen
- Das Backrohr auf 200° vorheizen
- Das Öl zwischen die beiden Strudelblätter streichen
- Die Pilzfüllung darauf verteilen, einrollen, auf's Blech legen
- Mit Öl bestreichen
- Im heißen Rohr ca 30 Minuten knusprig braun backen

Tipp: die Füllung kann auch ohne Sauerrahm zubereitet werden!

Vorbereiten: die Pilzfüllung kann einige Stunden im Voraus gekocht werden



Für den **Orangenwirsing:**

250g Wirsing, mittelfein geschnitten
½ EL Ghee
1 KL Fenchel und grüner Pfeffer, fein gemörsert
1 KL Ingwer, fein geschnitten
2 MS Asafötida, ¼ KL Bockshornkleesamen
1 KL milder Curry
Saft einer Orange
Etwas Wasser
1 KL Salz
2 Orangen, in Würfel geschnitten (ein paar Filets als Dekoration)

- Das Ghee in einer weiten Pfanne warm werden lassen
- Die gemörserten Samen darin ausduften lassen
- Ingwer darin kräftig anbraten
- Bockshornklee, Asafötida und den Curry darüberstreuen, 1x umrühren
- Sofort den Wirsing in die Pfanne geben und alles gut vermischen
- Das Salz darüberstreuen
- Wenn alles heiß ist, mit dem Orangensaft ablöschen
- Leicht köcheln lassen, bis der Wirsing weich, aber noch bissfest ist – immer wieder etwas Wasser dazu geben
- Zum Schluß die Orangenwürfel darunterühren und warm werden lassen

Tipp: das Gemüse ist am bekömmlichsten, wenn es frisch zubereitet wird.

Für das **Dörrpflaumenchutney:**

100g Dörrpflaumen, fein geschnitten
½ EL Ghee
1 KL Ingwer und 1 Chilischote sehr fein geschnitten
2 KL Rohrzucker
½ KL Zimt und Kardamom
½ KL scharfer Curry
Saft einer Zitrone
Wasser
Ahornsirup
Garam Masala

- Das Ghee in der Pfanne warm werden lassen
- Ingwer, Chilie und Zucker darin anbraten
- Die Pflaumen dazugeben
- Mit Zimt, Kardamom und Curry bestreuen
- Mit Zitronensaft und Wasser bedecken und leicht köcheln lassen
- Je nach Beschaffenheit der Pflaumen - Wasser nachgießen!
- Mit Ahornsirup, Zitronensaft und ev. Garam Masala (nach Belieben) abschmecken

Tipp: anstatt des Chutneys kann auch Preiselbeer-, Zwetschken- oder Johannisbeermarmelade verwendet werden. Mit Zitronensaft und Chilipulver verrührt und erwärmt hat man ebenfalls im Handumdrehen ein prima Chutney!

Tipp für Nicht-Vegetarier: ein Rehmedaillon passt ausgezeichnet zu dieser Kombination.

Strudelstücke, Wirsing und Chutney auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Orangenfilets garnieren

Weinempfehlung: Blaufränkisch 2011 von Judith Beck

Gratinierte Birnen unter einer Lebkuchenhaube

3 nicht zu reife Birnen, geschält und geviertelt
1/2 l Trauben- oder Kirschsafte
2 Zimtstangen
4 Nelken
2 Anissterne

- Die Birnenviertel in den Saft legen
- die Gewürze dazugeben und alles zusammen aufkochen
- vom Herd nehmen und die Birnen ca 3 Stunden in dem Sud ziehen lassen

Für die Haube:

100g weicher Lebkuchen, zerbröckelt
50g Walnüsse, grob gehackt
4 EL Birnensud
1 geriebener Apfel
2 EL Zitronensaft

Alles zusammenmischen und mit einer Gabel „glatt“ rühren.

Nun die Birnen in eine Gratinform legen, den Boden mit Birnensud bedecken, die Lebkuchenhaube darübergeben, mit 2 KL Zimtzucker bestreuen und bei 220° im vorgeheizten Ofen ca 10' gratinieren
Etwas abkühlen lassen, lauwarm servieren

Vorbereiten: das Dessert kann mehrere Stunden vor dem Gratinieren zubereitet werden.

Weinempfehlung: Vin Santo del Chianti DOC vom Weingut San Vito

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet!

Die als **Weinempfehlungen** genannten Bioweine stammen von Irmgard Bickel von der **weinzeit**. Sie sind alle auf www.weinzeit.at beschrieben und können dort bezogen werden.

