

# Ayurveda-Küche zum Abnehmen

Nicky Sitaram Sabnis





Nicky Sitaram Sabnis

# Ayurveda-Küche zum Abnehmen

Fotografiert von Sabine Mader und Ulrike Schmid

AT Verlag



# INHALT

<b>Vorwort</b>	7
<b>Ursprung, Geschichte und Grundprinzipien von Ayurveda</b>	8
Ursprung	8
Philosophie und die fünf Elemente	8
Die drei Doshas oder Bioenergien	9
Dosha-Zyklus: Tages- und Jahreszeiten sowie Lebensalter	12
Agni, Ama und Mala: Verdauungsfeuer, Schlacken und Abfallprodukte	12
<b>Der Konstitutionstest</b>	15
<b>Ernährung im Ayurveda</b>	18
Die sechs Geschmacksrichtungen	18
Eigenschaften und Qualitäten der Lebensmittel	20
Dosha-Harmonisierung durch die Ernährungsweise	21
Die wichtigsten Ernährungsregeln	22
<b>Entschlacken und abnehmen – ganz natürlich</b>	24
Entschlackung aus ayurvedischer Sicht	24
Psyche und Geist reinigen	24
<b>Wirkungsvolle Unterstützung mit einfachen Mitteln</b>	26
Masalum	26
Heißes Wasser	27
Ghee	27
Churnas	29
<b>Ganzheitliches Training zum Abnehmen und Entschlacken</b>	31
Ganzheit	31
Dem Körper Gutes tun	31
Dosha-Ausgleich über die Sinne	31
Die Rhythmen des Tages und das Reduzieren von Gewicht	32
Fit in den Morgen	32
Morgenhygiene	32
Frühstück ist Kapha-Zeit	33
Mittag: Zeit für die Hauptmahlzeit	33
Nachmittag	33
Abend	33
Schlaf	33



<b>Yoga und Ayurveda</b>	34
Richtige innere Haltung	34
Körperstellungen – Asanas	34
Atemübungen – Pranayama	34
SO-HAM-Atmung	34
Die Kraft der Mantren	35
Meditation	35
<b>Die geistige Haltung beim Kochen und Essen</b>	36
<b>Abnehmen im Alltag und im Berufsleben</b>	37
<b>Rezepte</b>	39
Grundlegendes zu den Rezepten	40
Vorspeisen	42
Suppen	50
Hülsenfrüchte, Tofu und Soja	58
Gemüse	76
Getreide und glutenfreie Nudeln	92
Chutney, Relish und Raita	106
Nachspeisen	114
Frühstück	122
Getränke	128
<b>Rezepte speziell zum Entschlacken und Abnehmen</b>	136
<b>Wochenendplan zum Entschlacken und Abnehmen</b>	144
<b>Die Entschlackungswoche</b>	146
<b>Anhang</b>	
Danksagung	152
Adressen	153
Rezeptverzeichnis	156





*Dieses Buch widme ich meiner Frau Gabi (Gabriele Kühn-Sabnis),  
meinem Freund Mike (Michael John Turner) und meiner  
»Küchenkönigin« und Assistentin Heli (Helena Suchanovska)  
für ihre Geduld, Zuneigung und Hilfsbereitschaft, ihre moralische  
Unterstützung, Großherzigkeit und Liebe.*

## VORWORT

Über das Abnehmen und Entschlacken ist schon viel geschrieben worden. Zahlreiche Diäten werden propagiert. Möglicherweise haben auch Sie die eine oder andere schon ausprobiert.

Ayurveda – die indische Lebensphilosophie – hat sich seit langem und bei vielen Menschen als Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und zu einer harmonischen Lebensgestaltung bewährt. Unter anderem lehrt Ayurveda auch, wie man mit der geeigneten Ernährungsweise einen sanften Weg der Entschlackung und Gewichtsreduktion beschreiten kann.

In der ayurvedischen Lehre gibt es kein Idealgewicht im Sinne der modernen Medizin und auch nicht eine für alle geltende richtige Ernährung. Entscheidend ist vielmehr Ihre Grundkonstitution, Ihre Lebenssituation und Ihre gesundheitliche Verfassung.

Mein Wunsch ist es, Ihnen die Ayurveda-Ernährungsweise verständlich und schmackhaft zu machen. Deshalb sind alle Rezepte in diesem Buch so kreiert, dass sie leicht und schnell nachgekocht werden

können. Und das Besondere an den Gerichten: Sie sind, was für viele Menschen heute wichtig ist, außer dem unentbehrlichen Ghee frei von Kuhmilch oder Kuhmilchprodukten und frei von Gluten. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, ist es meiner Ansicht nach hilfreich, eine Zeitlang auf Kuhmilch und Gluten zu verzichten. Sie werden feststellen, dass sich so der Körper auf leichtere und sanftere Art entschlacken und Übergewicht abbauen lässt.

Zusätzlich finden Sie in diesem Buch auf Ayurveda basierende Anregungen und Empfehlungen zum ganzheitlichen »Entschlacken« von Körper, Geist und Psyche, mit denen Sie Ihren Stoffwechsel parallel zur Ernährung in Schwung bringen können.

Lassen Sie sich von der gesunden Ayurvedaküche und der Vielfalt der leckeren vegetarischen Speisen begeistern. Probieren Sie Masalum, Churnas, Ghee und entdecken Sie eine neue Welt voller Geschmack und Farben.

Ihr Nicky Sitaram Sabnis



# ENTSCHLACKEN UND ABNEHMEN GANZ NATÜRLICH

## Entschlackung aus ayurvedischer Sicht

Wenn der Körper überfordert ist und nicht alle Stoffwechselreste ausscheiden kann, bilden sich Schlacken und toxische Stoffe, die im Gewebe und in Organen abgelagert werden. Ayurveda nennt die Schlacken und Giftstoffe Ama. Beim Entschlacken leert der Körper diese Depots, das heißt, die Giftstoffe werden frei und gelangen in die Blutbahn, um von dort aus endgültig abgebaut und ausgeschieden zu werden. Durch die Freisetzung der Giftstoffe in den Organismus können vorübergehend Beschwerden wie Kopf- und Rheumaschmerzen, Müdigkeit oder Körpergeruch auftreten.

Aus diesem Grund empfiehlt Ayurveda eine sanfte und keine schlagartige Umstellung der Ernährung, damit nicht zu viele Giftstoffe auf einmal freigesetzt werden. Ayurveda spricht bei einer Entschlackung vom Abbau des Schädlichen.

Eine erfolgreiche Entschlackung erkennt man daran, dass Hautunreinheiten verschwinden, die Haare wieder glänzen, die Gesichtsfarbe frischer wird, der Zungenbelag verschwindet, Schlaf und Verdauung besser werden, Energie und Vitalität zunehmen.

## Psyche und Geist reinigen

Auch negative Gefühle sind oft eine Ursache für das Entstehen von Beschwerden. Ayurveda beschreibt diese Zusammenhänge schon seit dreitausend Jahren. Aber auch die moderne Medizin hat in den letzten Jahrzehnten eingesehen, dass die Psyche in die Behandlung von Beschwerden mit einbezogen werden sollte.

Viele Menschen leiden unter Stressbelastung, und alle Konstitutionen sind davon betroffen. Häufiger oder dauernder Stress lässt Vata- und Pitta-Dosha steigen und bringt negative Emotionen wie Angst, Sorgen, Unklarheit, Unsicherheit, Frustration und Ärger hervor. »Kapha-Menschen« neigen dazu, ihren Druck durch üppiges schweres Essen, Süßigkeiten und kalte Getränke zu kompensieren. Das hat Schwere, Antriebslosigkeit und Gewichtszunahme zur Folge.

Die Vielfalt an negativen Gefühlen wirkt sich auf alle Doshas ungünstig aus und kann zu funktionellen Beschwerden wie Unruhe, Nervosität, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckschwankungen, Schlafstörungen führen. Dabei entstehen Schlacken und Giftstoffe sowohl im Körper als auch im Geist.

Ayurveda bezeichnet negative Denk- und Gefühlsmuster als »geistiges Ama«. Geistiges Ama kann durch Meditation, Yoga, Geistes- und Gedankenkontrolle, durch das Loslassen schlechter Gewohnheiten sowie durch positives Denken abgebaut werden.

*»Das Leben ist kurz und schön, das Leben ist magisch, genießt es!«*

*»Frei sein von Beschwerden ist nicht alles. Man sollte lustig, froh und wach sein!«*







# REZEPTE



*Gebackene Quitten im Sesammantel*



## KNUSPRIGE KARTOFFELBÄLLECHEN

150–200 g Kartoffeln, gekocht und geschält  
 1 TL rotes Masalum  
 1 EL frische Korianderblätter, gehackt  
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
 Salz  
 50 g Kichererbsenmehl  
 2–3 EL Wasser  
 ½ TL gelbes Masalum

1 TL Ghee oder Olivenöl, nach Belieben  
 2 Karotten, fein gerieben

- Die gekochten, geschälten Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zu einem glatten Püree verarbeiten. Das rote Masalum, Koriander und Knoblauch untermischen und mit Salz abschmecken.
- Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Kichererbsenmehl in eine kleine Schüssel geben und so viel Wasser untermischen, bis die Masse die Konsistenz von Spätzleteig hat. Das gelbe Masalum untermischen und mit Salz abschmecken.
- Die Kartoffelmasse zu walnussgroßen Bällchen formen, diese im Kichererbsenteig wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im Backofen etwa 8–10 Minuten backen, dabei die Bällchen einige Male wenden. Die Bällchen falls gewünscht, um ihnen einen schönen Glanz zu geben, mit Ghee oder Olivenöl bepinseln und mit den geriebenen Karotten garniert servieren.

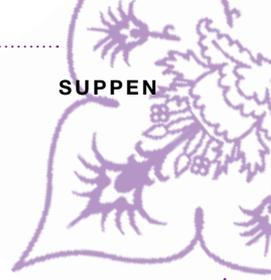
## GEBACKENE QUITTEN IM SESAMMANTEL

2 Birnenquitten, in Achtel geschnitten  
 100 g Reismehl  
 50–70 ml Reismilch  
 1 TL rotes Masalum  
 1 unbehandelte Limette, abgeriebene Schale und Saft  
 100 g Sesam

- Die Quittenachtel in wenig Wasser bissfest kochen, dann das Wasser abgießen.
- Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Reismehl mit Reismilch zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Masalum, abgeriebene Limettenschale und die Hälfte des Limettensafts untermischen und mit Salz abschmecken. Die Quittenstücke darin wenden, in Sesam wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im Backofen 10–12 Minuten backen. Zwischendurch wenden.
- Die ausgebackenen Quitten auf einen Teller geben und mit dem restlichen Limettensaft beträufeln.



*Linsen-Karotten-Suppe*



## KAROTTEN- TOFU-SUPPE

3 Karotten  
1 EL Ghee  
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt  
500 ml Wasser  
1 TL rotes Masalum  
100 g Sojacreme  
100 g geräucherter Tofu, gewürfelt  
50 g Sojasprossen

- Die Karotten schälen und würfeln. Das Ghee erhitzen und die Zwiebel und die Karotten darin 30 Sekunden andünsten. Wasser und Masalum zugeben und köcheln, bis die Karotten gar sind. Die Sojacreme hinzufügen und alles pürieren. Mit Salz abschmecken. Mit Tofu und Sojasprossen garnieren.

## LINSEN-KAROTTEN- SUPPE

1 Karotte  
300 ml Wasser  
75 g rote Linsen  
je 4 Lorbeerblätter und Wacholderbeeren  
1 TL rotes Masalum  
50 ml Kokosmilch

- Die Karotte schälen und klein würfeln. Das Wasser zum Kochen bringen. Alle Zutaten (außer der Kokosmilch) zufügen und bei mittlerer Hitze kochen, bis die Linsen gar sind. Die Kokosmilch untermischen und ein paar Minuten weiterkochen. Mit Salz abschmecken.

## WÜRZIGE WEISSE BOHNEN AUF SELLERIEPÜREE

½ kleine Sellerieknolle  
1 TL Ghee  
100 g dicke weiße Bohnen, gekocht (evtl. aus der Dose)  
2 TL rotes Masalum  
½ Tasse Wasser  
½ Orange, Saft  
1 TL frische Petersilie, gehackt

- Den Sellerie schälen, klein schneiden und in wenig Wasser weich kochen. Pürieren, abschmecken und warm halten.
- Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin 1 Minute schwenken. Masalum, Wasser und Orangensaft zufügen und kochen, bis die Flüssigkeit auf ein Drittel reduziert ist. Mit Salz abschmecken.
- Das Selleriepüree auf einen Teller oder eine Servierplatte geben und die Bohnen in der Mitte darauf anrichten. Das Püree mit Petersilie garnieren.

**Tipp:** Statt fertig gekochte Bohnen aus der Dose zu verwenden, kann man die Bohnen immer auch selbst kochen. Für 100 g fertige Bohnen weichen Sie circa 30 g rohe Bohnen 3 Stunden in etwa 250 ml lauwarmem Wasser ein. Danach das Wasser weggießen und die Bohnen in 300 ml frischem Wasser je nach Bohnensorte 30–40 Minuten gar kochen. Um die blähende Wirkung von Linsen und Hülsenfrüchten zu neutralisieren, beim Kochen ein paar Messerspitzen Asafoetida zufügen.

## SÜSSKARTOFFEL- KICHERERBSEN- TEIGTASCHEN

1 Süßkartoffel  
1 TL gelbes Masalum  
1 TL frische Petersilie, gehackt  
250 g Kichererbsenmehl  
je ½ TL Ghee und rotes Masalum

- Die Süßkartoffel schälen und fein würfeln. In wenig Wasser gar kochen. Danach das Kochwasser abgießen. Das gelbe Masalum und Petersilie zufügen. Mit Salz abschmecken und zur Seite stellen.
- Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Kichererbsenmehl mit wenig Wasser zu einem festen, elastischen Teig verrühren. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Rechteck ausrollen. Mit einem runden Ausstecher oder einem Glas (9 cm Durchmesser) Kreise ausstechen. Die Teigreste nochmals verkneten, ausrollen und ausstechen (es sollte 7–8 Stück ergeben). Auf jeden Teigkreis 2 TL Süßkartoffelmasse geben, zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel leicht andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Backofen 10 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, dann die Teigtaschen jeweils mit Ghee und Masalum leicht bepinseln.



Süßkartoffel-Kichererbsen-Teigtaschen





## AYURVEDISCHE PIZZA

250 g Maismehl  
 1 TL Kräuter der Provence  
 100 ml lauwarmes Wasser  
 2 Tomaten  
 1 TL rotes Masalum  
 1 EL Olivenöl  
 10 grüne Oliven, entsteint und grob geschnitten  
 100 g Tofu, klein gewürfelt  
 frische Basilikumblätter

- Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Maismehl in eine Schüssel geben, Kräuter und etwas Salz zufügen. Langsam 100 ml lauwarmes Wasser zugießen und unterrühren. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Wasser hinzufügen. Den Teig etwa 1 cm dick ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
- Die Tomaten fein würfeln und mit Masalum, Olivenöl, 1 EL Wasser und den Oliven mischen. Mit Salz abschmecken und den Teig damit belegen. Die Tofuwürfel darauf verteilen. Im Backofen 8–10 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Basilikum dekorieren.

## GLUTENFREIE NUDELN IN KOKOSMILCH MIT MANGO

1 reife Mango  
 1 l Wasser  
 150 g glutenfreie Nudeln  
 1 EL Ghee  
 1 Schalotte, fein gehackt  
 200 ml Kokosmilch  
 1 EL gelbes Masalum  
 1 EL Koriandergrün, gehackt

- Die Mango schälen, aufrecht stellen, das Fruchtfleisch an beiden Seiten vom Stein schneiden und fein würfeln.
- Das Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Nudeln darin al dente kochen.
- In der Zwischenzeit das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Kokosmilch und Masalum zugeben und kurz aufkochen. Abschmecken. Die Nudeln abgießen, zu der Sauce geben und kurz schwenken. Mit Mango und Koriandergrün garnieren.

*Die meisten der folgenden Rezepte haben erwärmende Eigenschaften, sodass sie beruhigend auf Vata und Kapha wirken, aber auch Pitta harmonisieren.*

## GESCHMORTES OBST

100 g verschiedenes Trockenobst  
500 ml lauwarmes Wasser  
1 Prise Ingwer, gemahlen  
1 Prise Zimt, gemahlen

- Das Trockenobst waschen und in einem Topf im lauwarmen Wasser 15 Minuten einweichen. Die Gewürze zufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen.

**Tipp:** Die Kombination der Zutaten hat eine wärmende Wirkung. Deshalb ist dieses Frühstücksgericht ideal in der kalten Jahreszeit.

## SÜSSER MAISGRIESS

½ Tasse Maisgrieß, fein gemahlen  
1 TL Ghee  
2 Tassen Mandelmilch  
1 EL brauner Zucker  
1 Prise gemahlener Zimt  
1 EL Mandeln, gehackt  
1 EL Rosinen

- Den Maisgrieß in einer Pfanne einige Minuten vorsichtig rösten, zur Seite stellen und abkühlen lassen. Das Ghee in einer Pfanne schmelzen, den gerösteten Grieß, die Mandelmilch und den Zucker mit einem Rührbesen unterrühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, zudecken und 5 Minuten quellen lassen. Anschließend die restlichen Zutaten zufügen. Warm servieren.



Süßer Maisgrieß mit geschmortem Obst

## Rezeptverzeichnis nach Zutaten

### Apfel

- Apfel-Chutney 106
- Apfelcreme 121
- Apfelkompott, gedünstet 141
- Apfelringe, gedünstet, mit Pinienkernen 126
- Apfeltee, gewürzter 131
- Auberginenmus, würziges 91
- Birnen mit Grapefruit 119
- Blumenkohl in roter Sauce 82
- Bockshornkleesprossen 140

### Bohnen

- Bohnenbällchen in Kräutersauce 64
- Grüne Bohnen in Ingwerschaum 42
- Kidneybohnen in scharfer Tomatensauce 66
- Mungbohnen in pikanter Mango-Cashewnuss-Sauce 66
- Mung-Dal 64
- Weißer Bohnen, würzige, auf Selleriepüree 74
- Brokkoli, knuspriger, in feuriger Sauce 86

### Buchweizen

- Buchweizenbällchen in Kräutersauce 104
- Buchweizenpfannkuchen mit Mango-Rosinen-Chutney 94
- Chicorée, gedünstet, mit Grapefruitsaft 42

### Churnas (Gewürzmischungen)

- Annapurna Churna 29
- Bayurveda Churna 29
- Trikatu 30
- Triphala 30

- Erdbeerstrudel 119
- Feldsalat mit Kohlrabi-Raita 110
- Fenchel-Ingwer-Suppe 50

### Gemüse

- Gemüsegratin 85
- Gemüseragout, buntes 76
- Gemüsereis, gedünstet 92
- Gemüse-Reismilch-Curry 88
- Gemüsesuppe 50
- Shorbasuppe 139
- Würziges Gemüse 48

### Getränke

- Apfeltee, gewürzter 131
- Entschlackungsaperitif 133
- Gute-Laune-Tee 133
- Handi 132
- Haripani 128
- Indischer Tee (Chai) 134
- Ingwerwasser 134
- Kairipani 128
- Kürbis-Ananas-Getränk (Ayurnade) 132
- Mandelaperitif 131
- Mewawalla 132
- Morgentee 134
- Muntermacher-Getränk 133
- Nangaparbat 131
- Pachakapani 128
- Sheriye 128
- Soja-Lassi, würziges 131

### Gurke

- Gurken-Tomaten-Raita 110
- Gurken-Joghurt-Raita 113

### Hirse

- Hirse mit Gemüse 96
- Hirse-Kegari 96
- Hirse-Porridge 124
- Weißkohl-Hirse-Suppe 56

### Ingwer

- Fenchel-Ingwer-Suppe 50
- Grüne Bohnen in Ingwerschaum 42
- Ingwerwasser 134
- Kürbis-Ingwer-Bällchen, süß 114

### Karotten

- Karotten-Halwa 120
- Karotten-Raita 110
- Karotten-Tofu-Suppe 53
- Kräuterkarotten 82
- Linsen-Karotten-Suppe 53

### Kartoffeln

- Chili-Kartoffeln 48
- Kartoffelbällchen 45
- Kartoffeln mit Sojasprossen 76
- Kartoffeln und Kohlrabi in würziger Kokossauce 88
- Kartoffel-Tomaten-Suppe 54



### Kichererbsen

- Kichererbsen mit Zucchini 58
- Kichererbsen, würzig-saure 61
- Kichererbsenbällchen 116
- Kichererbsen-Eintopf, würziger 69
- Kichererbsen-Gemüse-Eintopf 69
- Kichererbsenmehl-Spätzle 95
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Teigtaschen 74

### Kohlarten

- Blumenkohl in roter Sauce 82
- Brokkoli, knuspriger, in feuriger Sauce 86
- Feldsalat mit Kohlrabi-Raita 110
- Kartoffeln und Kohlrabi in würziger Kokossauce 88
- Kohlrabi-Quinoa-Suppe, scharfe 56
- Maismakkaroni mit Cashewnuss-Kokossauce und Brokkoli 100
- Mangold-Kohlrabi-Burger 85
- Spinat-Chinakohl-Suppe 54
- Weißkohlgemüse, feuriges 86
- Weißkohl-Hirse-Suppe 56
- Weißkraut-Raita 113

### Kohlrabi

- Feldsalat mit Kohlrabi-Raita 110
- Kartoffeln und Kohlrabi in würziger Kokossauce 88
- Kohlrabi-Quinoa-Suppe, scharfe 56
- Mangold-Kohlrabi-Burger 85

### Kokos

- Cashewnuss-Kokossauce 100
- Kokosbällchen 116
- Kokos-Joghurt-Chutney 109
- Nudeln, glutenfreie, in Kokosmilch mit Mango 99
- Kräuterküchlein 46

### Kürbis

- Kürbis-Ananas-Getränk (Ayurnade) 132
- Kürbis-Chutney 106
- Kürbis-Ingwer-Bällchen, süß 114
- Kürbis-Limetten-Relish 108
- Kürbisscheiben, gebacken 91

### Linsen

- Belugalinsen mit Spinat 61
- Linsen-Halwa 120
- Linsen-Karotten-Suppe 53
- Linsen-Moussaka 62
- Linsen-Reis-Eintopf 62
- Linsensauce, würzige 95
- Mendasuppe 136
- Maisbällchen in Linsensauce 73
- Rote Linsen mit Gemüse 63
- Zucchini-Linsen-Korma 58

### Mais

- Maisbällchen in Linsensauce 73
- Maisgrieß, süßer 122
- Maisgrießsuppe 139
- Maismakkaroni mit Cashewnuss-Kokossauce und Brokkoli 100
- Polenta, würzige 125

### Mandeln

- Mandelaperitif 131
- Mandelkonfekt 117
- Mandelmus 126
- Mandelsauce, würzige 80

### Mango

- Kairipani 128
- Mangocreme 114
- Nudeln, glutenfreie, in Kokosmilch mit Mango 99
- Mangold-Kohlrabi-Burger 85
- Masalum (Gewürzsauce) 26–27
- Masalum, gelbes 26
- Masalum, grünes 27
- Masalum, rotes 26

### Minze

- Haripani 128
- Muntermacher-Getränk 133

### Mungbohnen

- Kichadi 141
- Mungbohnen in pikanter Mango-Cashewnuss-Sauce 66
- Mung-Dal 64
- Wilepysuppe 140

**Nudeln**

- Nudeln, glutenfreie mit würziger Linsensauce 95
- Nudeln, glutenfreie, in Kokosmilch mit Mango 99

**Obst**

- Obst, geschmort 122
- Obstsalat, gebacken 124
- Obstsuppe 55

**Orange**

- Gute-Laune-Tee 133
- Nangaparbat 131
- Pachakapani 128
- Papadam, geröstet 142
- Paprika-Tomaten-Raita 112
- Pfannkuchen 126
- Pizza, ayurvedische 99
- Polenta, würzige 125

**Quinoa**

- Kohlrabi-Quinoa-Suppe, scharfe 56
- Quinoa-Gemüse-Burger 103
- Quinoa-Oliven-Pfanne 103
- Quitten, gebacken, im Sesammantel 45

**Reis**

- Gabis süße Reisbällchen 121
- Gemüsereis, gedünstet 92
- Gemüse-Reismilch-Curry 88
- Kichadi 141
- Linsen-Reis-Eintopf 62
- Peja Reissuppe 136
- Reis mit Tofu-Curry 100
- Reis mit Zucchini 92
- Reisflocken, pikante, mit Zucchini 125
- Reisnudeln mit Wokgemüse 104
- Rote-Bete-Raita 112

**Sellerie**

- Sellerie-Orangen-Relish 109
- Sellerie-Zwiebel-Suppe 55
- Weißer Bohnen, würzige, auf Selleriepüree 74

**Sesam**

- Quitten, gebacken, im Sesammantel 45
- Shorbasuppe 139

**Soja**

- Handi 132
- Indischer Tee (Chai) 134
- Kartoffeln mit Sojasprossen 76
- Sojahack mit Chili 73
- Soja-Lassi, würziges 131

**Spargel**

- Grüner Spargel mit Couscous 94
- Spargel in pikanter Sauce 80
- Spargel-Basilikum-Relish 106
- Spargeleintopf 79
- Spargel-Relish 108

**Spinat**

- Belugalinsen mit Spinat 61
- Spinat-Chinakohl-Suppe 54
- Tomaten-Tofu-Spieße auf Spinatsauce 46
- Sprossenmüsli 124

**Süßkartoffeln**

- Süßkartoffel-Kichererbsen-Teigtaschen 74
- Süßkartoffeln mit Steinpilzfüllung 79

**Tofu**

- Karotten-Tofu-Suppe 53
- Reis mit Tofu-Curry 100
- Tofu, geräuchert, in scharfer Mangosauce 70
- Tofu, mariniert 63
- Tofu-Tomaten-Spieße 70
- Tomaten-Tofu-Spieße auf Spinatsauce 46

**Tomaten**

- Gurken-Tomaten-Raita 110
- Kartoffel-Tomaten-Suppe 54
- Kidneybohnen in scharfer Tomatensauce 66
- Paprika-Tomaten-Raita 112
- Tofu-Tomaten-Spieße 70
- Tomaten-Tofu-Spieße auf Spinatsauce 46
- Zucchini-Tomaten in würziger Mandelsauce 80

**Trockenobst**

- Geschmortes Obst 122
- Kompott von Trockenobst 142
- Mewawalla 132

**Zitrone**

Entschlackungsaperitif 133

Morgentee 134

Nimbupani 142

Sheriye 128

**Zucchini**

Kichererbsen mit Zucchini 58

Zucchini-Raita 113

Reis mit Zucchini 92

Zucchini-Linsen-Korma 58

Zucchini-Tomaten in würziger Mandelsauce 80

**Zwiebel**

Sellerie-Zwiebel-Suppe 55