

DEINE DETOX-REZEPTE



2 Wochen
Frühjahrs- Detox



FRÜHSTÜCKSPORRIDGE

meine Australier essen das ab und zu auch gern mal als Abendessen

ZUTATEN

Pro Person:	etwas Zimt, Kardamom,
1-2 EL geschrotete Leinsamen	Curcuma.... was auch immer Du
3-4 EL feine Haferflocken	magst

(beides am besten frisch, wenn Du eine Mühle und/oder Flockenquetsche hast)

ZUBEREITUNG

Alles direkt in Deiner Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, so dass noch etwas Wasser ‚übersteht‘, umrühren und ein paar Minuten quellen lassen.

Das Porridge darf ruhig eine etwas flüssigere Konsistenz haben und sollte nicht klumpig oder eine feste Pampe sein - dann einfach noch Wasser nachgießen.

In der Zwischenzeit mit Beeren, (gedünstetem) Obst, Saaten und Nüssen garnieren (am besten kurz ohne Fett angeröstet, das schmeckt am besten)

Natürlich kannst Du das ganze auch salzig oder mit Kräutern zubereiten. Deiner Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.



WILDKRÄUTER SUPPE

ZUTATEN

Für 4 Portionen

je 1 Handvoll

junge Brennessel

Giersch

Löwenzahn

variieren gern auch mit Kräutern, die

Du findest, zB Bärlauch

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2-3 EL Vollkornmehl

1 l Gemüsebrühe

etwas Sahne oder Creme

Fraiche

Gänseblümchen, Schnittlauch und

Petersilie zum Dekorieren

etwas geröstetes Brot

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und im Öl anschwitzen.

Kräuter waschen und hacken und kurz mitdünsten. Das Mehl dazugeben und langsam unter Rühren mit Brühe aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen, mit dem Pürierstab zerkleinern und Sahne oder Creme fraiche untermixen.

Mit Blümchen, Kräutern und Brotwürfeln dekorieren -fertig.

Guten Appetit!



WILDKRÄUTER

Im Frühjahr sprießt frisches Grün auf jeder freien Fläche. Die (Wild)kräuter stecken voller Energie und Vitalstoffen. Auch unsere Körper sehnen sich in dieser Zeit nach Frische und Leichtigkeit, um die Schwere des Winters zu vertreiben.

Aus der Sicht des Ayurveda ist der Frühling geprägt vom Übergang des schweren Kapha-Dosha, das für Stabilität, aber auch Trägheit steht, zur leichteren Energie und Wärme des Pitta-Dosha und des Sommers.

Auch bei uns ist der Frühling mit Frühjahrsmüdigkeit eine perfekte Zeit für Entschlackung und Reinigung - die typische Frühjahrskur.

Ein toller Begleiter, der sich einfach und günstig zubereiten lässt und dabei voller Vitalstoffe, ist die Wildkräutersuppe.

Wildkräuter sammelst Du am besten im Garten oder auf einer Wiese, die nicht gespritzt wird, nicht direkt am Wegesrand.

Brennessel:

harntreibend, schmerzstillend und entzündungshemmend

Giersch:

entwässernd, entgiftend, stärkt das Bindegewebe

Löwenzahn:

enthält reichliche Bitterstoffe, regt Appetit und Gallenfluss an, harntreibend

Tipp:

Brennesselsamen ernten und kurz in der Pfanne ohne Fett rösten. Dabei lösen sich die Samen von den Fäden. Die gerösteten Samen dann mit etwas Honig verühren, so dass kleine Klümpchen entstehen. Schmeckt lecker auf Suppe oder Müsli gestreut.



MUNGDHAL UND BASMATI REIS - KHICHADI (KITCHEREE)

ZUTATEN

3/4 Tasse Basmati Reis	2 TL Kreuzkümmel (ganz)
1/2 Tasse Mung dhal (Halbierte Mung Bohnen)	1/2 TL frischer Ingwer
Du kannst auch andere Hülsenfrüchte nehmen, wenn Du sie gut verträgst	1 EL frische Petersilie
4-6 Tassen Wasser	ein Spritzer Zitronensaft
schwarzer Pfeffer	2 EL Ghee
1/3 TL Kurkuma	2-3 Tassen kleingeschnittenes Gemüse

ZUBEREITUNG

Den Reis und das Mungdhal waschen. Ghee erhitzen und die Gewürze kurz darin anschwitzen, bis sie ihr Aroma entfalten. Mit dem Wasser ablöschen und alles mit Reis und Dhal aufkochen.

Bei reduzierter Hitze und geschlossenem Deckel unter regelmäßigem Umrühren für 35-40 min köcheln lassen, bis Reis und Dhal gar sind.

Mit Zitrone und Petersilie abschmecken.



OFEN GEMÜSE

ZUTATEN

1 Zucchini	3-4 EL Olivenöl
1 Fenchel	frische Kräuter
1 Süßkartoffel	Gewürze nach Belieben
5 Kartoffeln	Salz und Pfeffer

natürlich kannst Du hier auch variieren

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Auflaufform verteilen. Mit etwas Olivenöl und frischen Kräutern vermischen und bei 180 Grad im Ofen garen. Die Garzeit hängt natürlich vom Gemüse ab, Kartoffeln brauchen meist mindestens 30 Minuten.

Du kannst das Ganze auch mit Pinienkernen, Kürbiskernen, Sesam und exotischen Gewürzen verwandeln.

Dazu passt Blattsalat und verschiedene Dips zB Hummus, vor allem wenn Du das Gemüse ‚arabisch‘ gewürzt hast (Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt...)



ROTE LINSEN DHAL VON ALE

ZUTATEN

1 Zwiebel	1 l Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	400ml Kokosmilch
1EL feingehackten Ingwer	250 g Linsen
3 EL Ghee oder Kokosöl	3EL Tomatenmark
1TL gem. Kreuzkümmel	nach Belieben Koriandergrün,
2TL gem. Koriandersamen	Zitronensaft, Chili, Salz und
1TL Kurkumapulver	Pfeffer
1TL Currypulver	

ZUBEREITUNG

Die feingehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Ghee oder Kokosöl glasig dünsten. Gewürze dazu geben und für ca 30 sek mit anrösten, Tomatenmark zugeben, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Linsen und Kokosmilch dazugeben und zugedeckt ca 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind. Mit Koriandergrün, Zitrone etc. abschmecken.

Dazu passt zB Naan oder Chapati.



GEMÜSEPFANNE

ZUTATEN

wie beim Ofengemüse kannst Du so
jegliche Gemüse verarbeiten.
Ich esse es am liebsten so:

1 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
10 braune Champignons
1-2 Knoblauchzehen
frische (italienische) Kräuter
etwas Gemüsebrühpaste oder -
pulver

ZUBEREITUNG

Die Aubergine und Zucchini in Olivenöl oder besser Ghee anbraten,
Paprika, Knobi und Pilze dazugeben und mit den Kräutern, sowie der
Gemüsebrühe würzen.

Dazu passt frisches (Vollkorn-)Baguette oder das Sauerteigbrot, gern
getoastet.



Grünkohl

ist stark basisch und enthält reichlich Vitamine und Antioxidantien. Allen voran Vit C, K, Calcium und Eisen.

Er ist gerade bei Vegetariern wegen seines hohen Eiweißgehaltes beliebt und liefert uns jede Menge hochwertige Ballaststoffe.

Er hat als Kreuzblütler einen recht hohen Anteil an krebshemmende Eigenschaften.

Grünkohl wirkt entzündungshemmend, verdauungsfördernd, entgiftend, aber er sollte unbedingt biologisch angebaut sein, da er wie einige andere Gemüse häufig Pestizidbelastet ist und Schwermetalle regelrecht aus dem Boden saugt.

Kurkuma

ist reich an ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen, allen voran Curcumin.

Er wirkt entzündungshemmend, verdauungsfördernd und entgiftend, kann Cholesterin - sowie Blutzuckerspiegel senken und ihm werden krebshemmende Eigenschaften zugesprochen.

Kreuzkümmel

ist ebenfalls reich an ätherischen Ölen, fördert die gesunde Verdauung und wirkt Blähungen entgegen.

Auch hier finden wir entzündungshemmende, stoffwechselregulierende und entgiftende Eigenschaften, die auch den Kreuzkümmel zu einem Heilmittel in einigen Kulturen machen.



BASENBRÜHE FÜR DEN ENTSCHLACKUNGSTAG

ZUTATEN

500 Gramm Gemüse (Möhren,
Sellerie,
Fenchel, Petersilie u. a.)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel

4 Lorbeerblätter
3 Gewürznelken
Wacholderbeeren
Muskatnuss
Meersalz

ZUBEREITUNG

Gemüse mit einer Bürste gut reinigen, zerkleinern, mit Wasser aufgießen und

20 Minuten leicht köcheln lassen.

Passieren und trinken oder als Grundlage für andere Gerichte nutzen.



BLISS BALLS

ein leckerer und wirklich reichhaltiger und ziemlich gesunder Snack für Zwischendurch, gut für Unterwegs und recht schnell gemacht. Du kannst hier auch ganz kreativ werden.

ZUTATEN

für ca 25 Stück:

ca 200 g gemahlene Nüsse und Saaten (am besten gemischt. Haselnüsse, Mandeln, Cashew, Kokos, Sesam... Du kannst auch die Reste von der Nussmilch nutzen)

ca 200 g Datteln
1-2 EL Kakaopulver
Zimt, Kardamom, Vanille,
Chillie, Pfeffer... wie Du magst
3 EL Haferflocken

ZUBEREITUNG

Alles in den Mixer geben und solange Wasser zugeben, bis eine klebrige Masse entstanden ist, die sich gut zu Kugeln formen lässt.

Falls Du zu viel Flüssigkeit dazugegeben hast, einfach nochmal Nüsse oder Haferflocken unterkneten.

Die Kugeln dann in Kakao, gemahlene Mandeln oder Kokosraspeln wälzen
- fertig!



GRÜNE SMOOTHIES

Auch wenn der Ayurveda kein Fan von Rohkost und kalter Nahrung ist, kann ein Smoothie gerade im Sommer oder beim Entschlacken durchaus den Hunger stillen, ist kalorienarm und voller Vitalstoffe.

Allerdings gilt:

- Immer auf die eigene Verdauung achten!
- Langsam, d.h. mit einem halben Glas tgl. beginnen
- Am besten zur Mittagszeit genießen.
- Gut einspeicheln, also quasi schluckweise kauen.

Außerdem lohnt sich für grüne Smoothies ein Hochleistungsmixer, je feiner, desto besser verdaulich und desto besser schmeckt es auch.

ZUBEREITUNG

Zutaten:

jegliches grünes Blattgemüse und Kräuter

(Salat, Spinat, Karottengrün, Brennesseln, Löwenzahn, Giersch, Petersilie, Basilikum.....)

Obst nach Geschmack

mit etwas Wasser im Mixer pürieren und trinken

ggf. zunächst mit bekannten 'Geschmäckern' anfangen (zB. Spinat mit Beerenobst und Birnen) und dann weiter experimentieren

