YOGA & AYURVEDA

PURNIMA
PETRA OEHMS

Detox

LECKER AYURVEDA

FÜR DEINE 30-TAGE KUR
SCHMACKHAFTE IDEEN

PURNIMA PETRA OEHMS





Wenn ich kochen kann, dann kannst du das auch ;.)

Leckeres Essen bekomme ich immer gekocht, von meinem Mann - der ein Gourmet ist. Darum habe ich es mir schön bequem gemacht. Mit 25 Jahren gab es bei mir noch Würze aus der schnellen Tüte - das gäbe es heute echt nicht mehr! Unvorstellbar - wenn man den Geschmack der frischen Gewürze einmal kennen gelernt hat, will man das nie wieder missen.



In Schwerin habe ich die Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten am Ayurveda-Campus gemacht:
Trotz langer Reise, und Schulung war das wie ein kraftvoller Urlaub: denn die wertvolle reine frische Nahrung hat mich gestärkt. Kompliziert- dachte ich als Thermomix-Fan. Aber ganz im Gegenteil: das ist so einfach - du mußt es nur tun!
Mein Ziel ist es Dir zu zeigen, dass jeder kochen kann, und das mit dem Wissen von Ayurveda vereint: lecker und gesund dazu.
So findest du hier viele Suppen, da diese leicht bekömmlich und nahrhaft und warm sind. Aber auch ein kühler Salat an warmen Mittagen ist auch wunderbar.

Ayubowan!

Glückliches gesundes langes Leben!



Frühstück

"Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler"

heimisches Sprichwort

aus Ayurveda-Sicht ist das fast wahr:

- natürlich morgens mehr essen als abends
- optimal bis 18 h abends essen
- 2 x am Tag ist besonders für Kapha gut
- warmes Frühstück nach einem reinigenden Ingwerwasser ,oder einfach nur abgekochtes Wasser 10 Min., lang ist wie eine Morgendusche von innen.



Haferflocken Crunchy auf Vorrat

Möchtest du wissen, was in deinem Frühstück wirklich drin ist? Dann mach es selber. Bis zu 3 Wochen in einem luftdichten Behälter, praktisch und clever!



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	Geplant für
	16	8

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Regionaler Honig	150	ml	75	ml
Kurkuma TL	1	----	1/2	----
Haferflocken	300	g	150	g
Sonnenblumenkerne	50	g	25	g
Kürbiskerne	50	g	25	g
Walnüsse	50	g	25	g
Haselnusskerne	50	g	25	g
Chiasamen	50	g	25	g
Leinsamen	50	g	25	g
Macadamianüsse	50	G	25	G
Getrocknete Gojibeeren, Rosinen Maulbeeren, Cranberries	150	G	75	G
Hanfsamen EL	3	----	1 1/2	----

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Honig	☐	
Kurkuma	☐	
Haferflocken	☐	
Sonnenblumenkerne	☐	
Kürbiskerne	☐	
Walnüsse	☐	
Haselnusskerne	☐	
Chiasamen	☐	
Leinsamen	☐	
Macadamianüsse	☐	
Getrocknete Gojibeeren, Maulbeeren, Cranberries	☐	
Hanfsamen	☐	

Zubereitung mit Karuna!

1. Backofen auf 150 Grad Celsius vorheizen.
2. Alle Zutaten außer Honig und Hanfsamen vermengen und auf ein großes Backblech verteilen.
3. 10 - 15 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte bitte wenden
4. Die Crunchy-Haferflocken erkalten lassen und in einen luftdichten Behälter füllen.
5. Morgens mit Honig und Obst deiner Wahl genießen.



Apfel-Hafer-Traum

Äpfel sind regional und im Frühjahr auch noch voller Vitamin C, K und B6. Gut für dein Immunsystem. Mit dem hochwertigen Ceylon-Zimt verfeinert, doppelt gut. Denn Zimt ist auch als Antiseptikum wegen seiner Schärfe bekannt. Mit Mandelblättchen dazu erinnert es an Apfel-Sträuselkuchen :-)



	Rezept berechnet für	Geplant für
	1	4

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Haferflocken kernigen von Kölln	50	g	200	g
Rosa Himalaya-Salz	1/2	Prise	2	Prise
Kokosöl o. Ghee	1	TL	4	TL
Cashewkerne	15	g	60	g
Apfel geschnitten	1	----	4	----
Zimt TL	1/4	----	1	----
Ingwer gemahlen TL oder frisch gerieben	1/4	----	1	----
Muskatnuss TL gerieben	1/4	----	1	----
Ahornsirup EL	2	----	8	----
Sonnenblumenkerne EL	1	----	4	----
Mandelblättchen	20	g	80	g

Zutaten	Vorh.	Menge
Haferflocken	☐	
Rosa Himalaya-Salz	☐	
Kokosöl oder Ghee	☐	
Cashewkerne	☐	
Apfel	☐	
Zimt	☐	
Ingwer	☐	
Muskatnuss	☐	
Ahornsirup	☐	
Sonnenblumenkerne	☐	
Mandelblättchen	☐	

1. Optimal Haferflocken über Nacht in Wasser einweichen.
2. Morgens mit wenig Salz und Öl im Topf zum kochen bringen und bei schwacher Hitze 10 Min. leicht köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Cashewkerne, Zimt, Ingwer, Muskat Sonnenblumenkerne dazu.
4. Die Apfelscheiben und Mandelblättchen, Ahornsirup
5. die letzten 3 Minuten dazu.
6. Auf dem Teller servieren.

YOGA & AYURVEDA
PURNIMA
PETRA OEHMS



Das "Gold der Brahmanen"

In Indien haben die einfachen Kasten immer Sesamöl benutzt. Aber die höheren Kasten? Immer nur Ghee. "Geklärte Butter" Warum? Stelle es einfach selber her, es ist wie eine Art Meditation mit dem klaren Glücksgefühl eine immer hellere goldene Substanz zu sehen, bis auf den Grund des Bodens. Der obere Schaum mit Molkeproteinen wird abgeschöpft und die Milchfeststoffe sinken auf den Boden. So erhälst du 100 % reines Fett, was auch zum braten verwendet werden kann und keine Schlackenstoffe, Ama bildet.



Ghee



Hochwertiges Ghee - geklärte Butter- kannst du aus ungesalzener Butter selbst herstellen. Es eignet sich sehr gut zum kochen und backen. Bei dem Prozess werden Milchzucker und Milcheiweiß vom Fett getrennt. Darum kann man Ghee gesünder erhitzen, denn Eiweiß gerinnt ab 40 Grad. So hast du reines geklärtes Fett, welches in der Pfanne nicht spritzt, bis 190 Grad erhitzter ist, die Fettsäuren nicht oxidieren und daher keine freien Radikale entstehen. Der Körper kann Ghee leichter verstoffwechseln, es entstehen weniger oxidative Prozesse, hält dich länger jung.

Lange haltbar: sogar 1 Woche ungerührt.

Gut für Menschen mit Lactoseintoleranz!

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Butter	☐	
TIPP: Thermomix !	☐	

Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	Geplant für
	4	8

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Butter ungesalzen	500	g	1000	g
Topf			0	
Sieb			0	
Filter			0	
Schraubglas abgekocht	400	ml	800	ml
Schöpfkelle			0	
			0	

YOGA & AYURVEDA
PURNIMA
PETRA OEHMS

Zubereitung wie 40 Min. Meditation:

1. Butter im Topf erhitzen auf mittlerer Temperatur
2. Sobald Sie geschmolzen ist nur kurz aufkochen.
3. Dabei bleiben, so daß die Butter nicht anbrennen kann. Hitze runter stellen so dass die Butter heiß bleibt und leicht vor sich hinköchelt.
4. Mit der Schöpfkelle den weißen Schaum der sich oben bildet abschöpfen. Nicht rühren. Das ist das Eiweiß welches du weg werfen kannst.
5. Die Butter wird immer klarer! Du kannst irgendwann auf den Boden schauen durch eine klare goldene Butter. Ca. 40 Min. „Goldenes Elixier" auch genannt.
6. Durch ein Sieb mit einem Leinentuch in das abgekochte Schraubdeckelglas füllen.



Starter-Reinigungstage

Warum überhaupt?

- Der Magen-Darm ist oft rund um die Uhr am arbeiten, dabei ist er ein wichtiger Hauptbestandteil des Immunsystems. Gönn ihm mal eine Pause und entgifte ihn.

- vielleicht hast du auch den Ama-Test nicht bestanden, schreibe mich gerne an. PurnimaYogaAyurveda@gmail.com

- 1 x in der Woche fasten
- oder 1 WE im Monat
- oder 1 Woche im Jahr

aus Ayurveda-Sicht förderlich für deine Vitalität!



Reis-Mungdahl-Suppe

Sie sättigt und beruhigt den Darm, bindet Darmgifte und sorgt für Wohlbefinden, obwohl du sonst nichts isst. 3 Tage lang und du hast die beste Vorbereitung falls du danach sogar abführen möchtest mit Rizinusöl, um den Dünndarm von Schlacken zu befreien.

YOGA & AYURVEDA
PURNIMA
PETRA OEHMS

Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	Geplant für
	1	6

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Basmatireis	2	EL	12	EL
Mungbohnen gelben	2	EL	12	EL
Wasser	600	Ml	3600	Ml
Salz		g	0	g
Kreuzkümmel		g	0	g
Ingwerpulver		g	0	g
Kurkuma		g	0	g
		g	0	g

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Basmatireis	☐	
Gelbe Mungbohnen	☐	
Wasser	☐	
Steinsalz	☐	
Kreuzkümmel	☐	
Ingwerpulver	☐	
Kurkuma	☐	
	☐	
	☐	

Zubereitung mit Karuna:

1. Basmatireis und gelbe Mungbohnen im Wasser ca eine Stunde langsam köcheln lassen. Während des Kochens kann nach Bedarf mit den Gewürzen verfeinert werden.



Lassi

Das erfrischende Joghurtgetränk ist ein Klassiker der indischen Küche und ein wertvolles ayurvedisches Heilmittel, Tara genannt, das man am besten in kleinen Schlucken zum oder nach dem Mittagessen trinkt. Lassi hat viele Vorzüge:

-leicht verdaulich und hilft gegen Stuhlträgheit

-fördert eine gesunde Darmflora, denn es enthält milchsäurevergärende Bakterien, dien eine zentrale Rolle für das Immunsystem spielen

-reguliert die Doshas

-versorgt den Körper mit Ca, Eiweiß und B-Vitaminen, vor allem das Vit. B12, das nur von Bakterien synthetisiert wird und bei vegetarischer Ernährung sonst nur eingeschränkt zu erhalten ist.

YOGA & AYURVEDA
PURNIMA
PETRA OEHMS

Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	Geplant für
	1	4

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Frischer Joghurt	50	g	200	g
Warmes Wasser 2-8 fache Menge	100	ml	400	ml
Individuell verfeinern:		g	0	g
Rosenwasser		g	0	g
Honig		g	0	g
Ingwer		g	0	g
Steinsalz		g	0	g
Kardamon		g	0	g

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.
Frischen milden hochwertigen Biojoghurt (rechtsdrehende Kulturen) Griech. Joghurt z.Bsp.	☐
Rosenwasser	☐
Honig	☐
Ingwer	☐
Steinsalz	☐
Kardamon	☐
	☐

Zubereitung mit Karuna:

1. Nehme den Joghurt, der so frisch ist und immer noch fest ist. Der muss wie gestockt sein, auch wenn du einen Löffel rein steckst.
2. Nehme mind. Die 2-fache Menge an Wasser bis hin zur 8-fachen Menge. Je dünnflüssiger, desto verdaulicher ist er und umso kühlender. Je mehr Entzündung im Körper, desto mehr Wasser.
3. Bereits bei dem Zugießen von Wasser den Joghurt mit einem Schneebesen oder Mixer schlagen, so lange bis alle Klümpchen verschwunden sind und das Getränk leicht schaumig wird.
4. Nach Belieben verfeinern: Pitta mit Rosenwasser, Vata mit Honig, Kapha scharf mit Ingwer. Nur kein Obst bitte! Kardamom im Sommer, salzig..



Ayurv. Gemüsereis AvocadoKresse

Naturreis enthält viele darmfreundliche Ballaststoffe sowie Mangan für starke Knochen. Dieser muß etwas länger ziehen als gewöhnlicher Reis, darum mehr Wasser dazu. ;.) Ein abgerundetes Vergnügen.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	Geplant für
	3	8

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Naturreis (Bsp. DM)	185	g	493 1/3	g
Öl	3	EL	8	EL
Zwiebel fein gehackt	1	Stück	2 2/3	Stück
Knoblauch zerdrückt	1	Zehe	2 2/3	Zehe
Kümmel	1	TL	2 2/3	TL
Anis	1	TL	2 2/3	TL
Koriander	1	TL	2 2/3	TL
Fenchel	1	TL	2 2/3	TL
Kurkuma	1	TL	2 2/3	TL
Gelbe Paprika gewürfelt	1	Stück	2 2/3	Stück
Spinat	2	Handvoll		
Mandelblätter	1	Handvoll	2 2/3	Handvoll
Sultaninen	1	Handvoll		
Acocado in Stücken	1	Stück	2 2/3	Stück
Kresse	1	Handvoll	2 2/3	Handvoll
Lemon-Oil zur Einnahme (doTerra)	1	Trpf	2 2/3	Trpf

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Naturreis	☐	
doTerra Lemon Oil	☐	
Olivenöl	☐	
Zwiebel	☐	
Knoblauch	☐	
Avocado	☐	
Mandelblätter	☐	
Sultaninen	☐	
Gelbe Paprika	☐	
Kresse	☐	
Spinat	☐	

YOGA & AYURVEDA
PURNIMA
PETRA OEHMS

Zubereitung mit Karuna

1. Den Reis laut Packungsbeilage bissfest garen und abkühlt reines Zitronen Öl als ätherische Essenz dazu.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Gewürze, Paprika, Spinat, Mandelpblätter, Sultaninen dazu, den Knoblauch die letzte Minute dazu.
3. Den bekömmlichen Reis mit dem Gemüse abdecken und mit Avocado-Kresse garnieren.



Süßkartoffel-Kürbis–Suppe

Perfekt für Vata Typen: an einem kalten Wintertag wärmt diese Körper & Seele.

Mal dufte gestaltet in Form von ätherischen Essenzen ersetze die Thymian-Kräuter in die reine pure Form als doTerra Öl. Viel stärker in der Power, daher bitte nur 1 Zahnstocher hinein tunken und dies dann im Essen abstreiche. -Magic!



	Rezept berechnet für	Geplant für
	3	6

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Ghee	3	EL	6	EL
Zwiebeln gewürfelt	300	g	600	g
Knoblauch zerdrückt	3	Zehen	6	Zehen
Süßkartoffeln gewürfelt	175	g	350	g
Butternut-Kürbis	150	g	300	g
Möhren gewürfelt	150	g	300	g
Pastinaken gewürfelt	150	g	300	g
Knollensellerie	150	g	300	g
Thymian doTerra oder Kraut	1	TL	2	TL
Steinsalz	1	TL	2	TL
Pippali	1/2	TL	1	TL
Wasser	2	L	4	L
Kurkuma	2	TL	4	TL
Ingwer	15	G	30	G
Mandelsplitter	4	EL	8	EL

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Ghee	☐	
Zwiebeln	☐	
Knoblauch	☐	
Süßkartoffeln	☐	
Butternut-Kürbis	☐	
Möhren	☐	
Pastinaken	☐	
Knollensellerie	☐	
Thymian Kräuter	☐	
Steinsalz	☐	
Pfeffer/Pippali	☐	
Kurkuma	☐	
Ingwer	☐	
Mandelsplitter	☐	

YOGA & AYURVEDA
PURNIMA
PETRA OEHMS

Zubereitung mit Karuna

1. Ghee in einem Topf erhitzen. Zwiebeln u. Knoblauch darin glasig dünsten. Ca. 5 Min.
2. Süßkartoffeln, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Sellerie und Wasser zugeben und zum kochen bringen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Alles in eine Mixer geben, mit der Zahnstocher-Methode Thymian dazu oder Kräuter, und glatt pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer o Pippali Kurkuma abschmecken und mit Mandelsplitter verzieren.



Knoblauch-Mais-Suppe

Knoblauch reinigt deine Blutgefäße und hält jung.
Mit feurigen Zutaten vereint, entfacht diesdein Verdauungsfeuer! Süß abgerundet mit Mais läßt dies jeden davon begeistern.



Rezept (Beispiel)

PURNIMA
PETRA OEHMS

	Rezept berechnet für	Geplant für
	3	6

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Ghee	1 1/2	EL	3	EL
Zwiebeln gehackt	150	g	300	g
Rote Paprika gewürfelt	115	g	230	g
Chillischoten entkernt,	15	g	30	g
Knoblauch-Zehen zerdrückt	6	Zehen	12	Zehen
Maiskolben 4	500	G	1000	G
Kreuzkümmel TL	1/2	TL	1	TL
Koriandergrün EL	3	EL	6	EL
Steinsalz	1	Prise	2	Prise
Pfeffer	1	Prise	2	Prise

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Ghee	☐	
Zwiebeln	☐	
Rote Paprika	☐	
Chillischoten Poblano	☐	
Knoblauch	☐	
Maiskolben	☐	
Kreuzkümmel	☐	
Koriandergrün	☐	
Steinsalz	☐	
Pfeffer	☐	

Zubereitung mit Karuna!

1. Ghee in einen großen Topf, 2 Minuten erhitzen Zwiebelnderen andünsten und rote Paprika, Chillischoten und Knoblauch ca 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis dass die Zwiebeln glasig sind.
2. Mais von den Kolben schneiden und mit 900 ml Wasser in den Topf geben. Maiskörner und 2 der Kolben dazu und alles zum kochen bringen. Mit Deckel ca. 15 Min. kochen lassen, bis das Gemüse gar und die Brühe leicht angedickt ist.
3. Topf vom Herd nehmen und die Kolben herausnehmen. Pürieren oder in den Mixer geben bis es eine glatte Konsistenz ist.
4. Mit Kreuzkümmel und Koriander verfeinern und Salz und Pfeffer abschmecken.



Sellerie-Apfel-Suppe

Äpfel das heimische Produkt! Gesund und lecker!

Bei Pittastörung wie Pilz oder Warze bitte den Knoblauch durch Asofoetida (Amla) ersetzen.

Kapha-Typen dürfen gerne statt Schnittlauch eine Serano-Chillischote mit 1 TL geriebenen Ingwer und 1 Spritzer Zitronensaft dazu geben um die Fettverbrennung anzuregen.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	Geplant für
	2	4

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Ghee	2	TL	4	TL
Zwiebeln gewürfelt	2	Stück	4	Stück
Knoblauch	1	Zehe	2	Zehe
Äpfel gewürfelt	2	----	4	----
Knollensellerie gewürfelt	300	g	600	g
Steinsalz	1	Prise	2	Prise
Schnittlauchröllchen	2	EL	4	EL
Pfeffer	1	Prise		
Kurkuma	2	TL		
Kardamon	1	TL		
Koriander	1	TL		
Muskat	1	TL		

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Ghee	☐	
Zwiebeln	☐	
Knoblauch	☐	
Äpfel	☐	
Knollensellerie	☐	
Steinsalz	☐	
Schnittlauch	☐	
Kurkuma	☐	
Pfeffer	☐	
Koriander	☐	
Kardamom	☐	
Muskat	☐	

YOGA & AYURVEDA
PURNIMA
PETRA OEHMS

Zubereitung mit Karuna!

1. Ghee in einem mittelgroßen Topf 2 Min. Erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 5 Min. Bei mittlerer Hitze darin anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
2. Äpfel, Sellerie 500 ml Wasser und Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Bei reduzierter Hitze 12 M Köcheln lassen bis Obst und Gemüse weich sind. Topf vom Herd nehmen und würzen.
3. Mit Pürrierstab zu einer glatten Konsistenz machen. Schnittlauchröllchen dazu. Fertig!



Kokos-Gemüse-Suppe

Wer mag wohl kein Kokos, erfrischend und nährend zugleich. Laß es dir schmecken!

Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	Geplant für
	2	8

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Kleine Zwiebeln	2	Stück	8	Stück
Knoblauchzehe	1	Stück	4	Stück
Ghee	3	EL	12	EL
Süßkartoffeln mittelgroß gewürfelt	2	Stück	8	Stück
Möhren geschnitten	4	Stück	16	Stück
Sellerie gewürfelt	100	g	400	g
Gemüsebrühe	700	Ml	2800	Ml
Kokosmilch	100	Ml	400	Ml
Oder Kokoscreme	2	EL	8	EL
Kräutersalz	1	Prise	4	Prise
Currypulver	1 1/2	EL	6	EL
Ingwer frisch gerieben	1	Cm	4	Cm

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Zwiebeln	☐	
Knoblauchzehe	☐	
Ghee	☐	
Süßkartoffeln	☐	
Möhren	☐	
Sellerie	☐	
Gemüsebrühe	☐	
Kokosmilch/o Creme	☐	
Kräutersalz	☐	
Currypulver	☐	
Ingwer frisch	☐	
Currypulver	☐	

Zubereitung mit Karuna

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe in einem Topf mit Ghee glasig dünsten.
2. Süßkartoffeln, Möhren und Sellerie zugeben und anbraten.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Mln. garen.
5. Kokosmilch zugeben und pürieren.
6. Mit Salz, Currypulver und Ingwer abschmecken.

YOGA & AYURVEDA
PURNIMA
PETRA OEHMS



Ruccola-Avocado-Suppe

Ruccola ist nicht nur heimisch sondern auch schön bitter und reinigend. Für den perfekten Start in den Frühling. Kapha-Menschen dürfen gerne am das Verdauungsfeuer mit Chilli entfachen. Pitta-Menschen kredenzen mit Pinienkern die Suppe und Vata-Menschen mit Mandelblättern.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	Geplant für
	2	4

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Ruccola	85	g	170	g
Avocado entkernt und geschält	1/2	g	1	g
Salatgurke in Scheiben	225	g	450	g
Salatherzen grob gehackt	75	g	150	g
Koriandergrön fein gehackt in Stängel	3	----	6	----
Basilikum EL	2	----	4	----
Rotweinessig EL	2	----	4	----
Rosa Himalaya-Salz Prise	1	----	2	----
Kurkuma TL	1/2	----	1	----
Pippali TL	1/2	----	1	----

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Ruccola	☐	
Avocado	☐	
Salatgurke	☐	
Salatherzen	☐	
Koriander	☐	
Basilikum	☐	
Rotweinessig	☐	
Rosa Himalaya-Salz	☐	
Pfeffer	☐	
Chili, Kürbiskerne oder Mandeln	☐	
Kurkuma	☐	
Pippali	☐	

Zubereitung mit Karuna!

1. Ruccola, Avocado, Salatgurke, Salatherzen,Basilikum, Essig und 600 ml Wasser in den Kochtopf geben und kurz zum kochen bringen.
2. 30 Sek. Pürieren bis das ganze eine glatte Konsistenz hat.
3. Mit Salz und Pfeffer, Kurkuma & Pippali das "Dreamteam" abschmecken und genießen.
4. Korianderblätter am Schluß dazu. Je nach Konstitution verfeinern: Vata mit Mandeln, Pitta mit Pinienkernen und Kapha mit Chilli.



Kürbissuppe mit Ingwer u Orange

Eine wärmende nährende Kürbissuppe mit scharf aktivierenden Gewürzen regt das Verdauungsfeuer an um weniger Ama zu bilden. Die süß saure Orange gleicht alle Doshas aus.



	Rezept berechnet für	Geplant für
	2	8

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Petersilienwurzel in Scheiben	100	g	400	g
Zwiebeln gewürfelt	2	Stück	8	Stück
Hokkaido-Kürbis mit Schale	300	g	1200	g
Ghee	3	EL	12	EL
Gemüsebrühe	3	TL	12	TL
Wasser	800	ml	3200	ml
Kartoffeln in Würfeln	300	g	1200	g
Orangen geschält o. Direktsaft	200	g	800	g
Frischer Ingwer	10	g	40	g
Petersilie frisch gehackt	3	EL	12	EL
Pfeffer/Pippali	1	Prise	4	Prise
Kurkuma	1	Prise	4	Prise

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Petersilienwurzel	☐	
Zwiebeln	☐	
Hokkaido-Kürbis	☐	
Ghee	☐	
Gemüsebrühe	☐	
Wasser	☐	
Kartoffeln	☐	
Orangen	☐	
Ingwer	☐	
Petersilie	☐	
Pfeffer/Pippali	☐	
Kurkuma	☐	

Zubereitung mit Karuna

1. Im Ghee Zwiebeln, Persilienwurzel und Kürbis anrösten.
2. Gemüsebrühe mit Wasser anrühren. Diese in den Topf mit Kartoffeln und den geschälten Orangen und dem Ingwer.
3. Ca. 30 Min. Kochen und anschließend pürieren.
4. Mit Pfeffer oder Pippali und Kurkuma abschmecken.
5. Mit fein gehackter Petersilie servieren.

YOGA ❀ AYURVEDA
PURNIMA
PETRA OEHMS



Quinoa-Tofu-Pfanne mit Gemüse

Das Super-Food Quinoa kannst du auch durch Naturreis ersetzen. Mit dem wertvollen Spinat ist dies ein echter Schmankerl.



	Rezept berechnet für	Geplant für
	2	4

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Quinoa	150	g	300	g
Olivenöl	1	EL	2	EL
Gemüsebrühe	800	Ml	1600	Ml
Ghee	2	EL	4	EL
Zwiebeln gewürfelt	2	Stück	4	Stück
Knoblauchzehe geschnitten	1	Zehe	2	Zehe
Ingwer gerieben	2	cm	4	cm
Paprika Streifen	1	Stück	2	Stück
Selleriestange gewürfelt	100	G	200	G
Tofu gewürfelt	200	G	400	G
Spinat frisch gehackt	50	G	100	G
Tomaten	2	Stück	4	Stück
Meersalz	1	Prise	2	Prise
Pfeffer	1	Prise	2	Prise
Sojasauce	3	EL	6	EL
Koriander	1	TL	2	TL
Cumin	1	TL	2	TL

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Quinoa oder Naturreis	☐	
Zwiebeln	☐	
Knoblauch	☐	
Olivenöl	☐	
Tofu	☐	
Ingwer	☐	
Paprika	☐	
Selleriestange	☐	
Spinat	☐	
Tomaten	☐	
Ghee	☐	
Sojasauce	☐	
Meersalz	☐	
Pfeffer	☐	
Gewürzbrühe	☐	
Koriander	☐	
Cumin	☐	

Zubereitung mit Karuna

1. Quinoa abspülen. Laut Packungsbeilage kochen; Erst in 3 Olivenöl andünsten dann mit 2TL Gemüsebrühe in 800 ml Wasser 25 Min. Gar werden lassen. (50 ml Brühe auffangen)
2. Zwiebeln und Knoblauch in Ghee anbraten, Tofu und Ingwer dazu.
3. Nacheinander Paprika, Sellerie, Spinat und Tomaten hinzufügen und andünsten. Mit 50 ml aufgefangener Gemüsebrühe weitere 5 Min. Köcheln lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer, Koriander und Cumin würzen. Sojasauce dazu. Servieren!



Power-Avocado-Orangen-Salat

Eine süß-saure Delikatesse voller Vitamine!

Ein lecker erfrischender Mittags-Snack und voller Energie gehts weiter! Avocados reich an ungesättigten Fettsäuren, proteinhaltige Sonnenblumenkerne unser regionales Superfood mit Vitamin C der Orangen. Power pur!



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	Geplant für
	2	8

Zutat	Menge		Berechnete Menge	
Avocado gewürfelt	2	Stück	8	Stück
Banane gewürfelt	2	Stück	8	Stück
Orange gewürfelt	2	Stück	8	Stück
Sonnenblumenkerne	6	EL	24	EL
Saft einer Limette	1/2	Stück		
Koriander gemahlen	1/2	TL		
Kreuzkümmel gemahlen	1/4	TL		
Steinsalz	1	Prise		
Pfeffer	1	Prise		

Einkaufsliste

Zutaten	Vorh.	Menge
Avocado	☐	
Banane	☐	
Orange	☐	
Sonnenblumenkerne	☐	
Koriander	☐	
Kreuzkümmel	☐	
Steinsalz	☐	
Pfeffer	☐	

Zubereitung mit Karuna:

1. Für den Salat alle Zutaten vorbereiten
2. Für das Dressing den Limettensaft mit den Gewürzen vermischen. Gleichmäßig über den Salat gießen.
3. Mit den Sonnenblumenkernen garnieren.

YOGA & AYURVEDA
PURNIMA
PETRA OEHMS

