



## Vollwertige, vegetarische Gourmet-Rezepte

Ayurvedische, makrobiotische und mediterrane Küche

Gelber Mung-Dal mit Gemüse (Dal: Gericht mit Hülsenfrüchten), S: 2

Frühlings-Dal (Linsensuppe), S: 2

Miso-Suppe mit Daikon-Rettich, S: 3

Kürbis-Suppe, S: 3-4

Advent-Curry, S: 4

Gebratene Kichererbsen mit Nudeln, S: 5

Rote Reisnudeln mit Mungbohnen, S: 6

Hirse und Kichererbsen mit Sesamsauce, S: 6

Grüne Raita (Joghurtsauce mit Kräuter der Saison), S: 7

„NIMM 5“ Vitalstoff-Salat, S: 7

Gomasio (Kondiment oder Salz-Ersatz mit gerösteten Sesamsamen), S: 7

Cremiger Mangold, S: 8

Rote Bete in Sahnesauce, S: 8

Tofu Teriyaki, S: 9

Galettes Arrabiata: Buchweizen Pfannkuchen mit scharfer Paprika Füllung, S: 8

Nuss-Frucht-Bällchen, S: 10

Burfi (Etwas Süßes!), S: 10

Kardamom-Halava mit Cashewnüssen, S: 11

Goldener Apfelmus mit Ingwer, S: 11

1

## Gelber Mung-Dal mit Gemüse

Für 4 Personen

200g halbierte, gelbe, getrocknete Mungbohnen (im indischen/pakistanischen Laden erhältlich oder bei Géraldine bestellen!)

oder alternativ rote Linsen

Je 1-2 Karotten und Tomaten

1 EL Ghee

½ TL gemahlener Zimt

½ TL gemahlener Gelbwurz

1 TL brauner Rohrzucker

1 L heißes Wasser

Etwas Salz und Pfeffer

Saft von ½ Zitrone

- ☀ Die Mungbohnen waschen. Karotten sowie Tomaten putzen, waschen und kleinwürfeln.
- ☀ Ghee in einem Topf erhitzen, alle Gewürze sowie Zucker hinzugeben und das Ganze kurz rösten.
- ☀ Bohnen, Karotten, sowie Tomaten dazugeben und unter ständigem Rühren erhitzen.
- ☀ Das heiße Wasser zum Gemüse gießen und alles bei mittlerer Hitze garköcheln lassen. Zum Schluss Salz und Pfeffer hinzufügen und mit Zitronensaft abschmecken.

2

## Frühlings-Dal (Linsensuppe)

Für 4 bis 6 Personen

*1 Tasse rote Linsen*

*3 Tassen Wasser*

*2 EL Öl*

*1-2 Chilischoten*

*4 Nelken*

*½ TL Kurkuma*

*1 TL Kreuzkümmel*

*½ TL Schwarze Senfkörner*

*Salz*

*¼ bis ½ Kräutertüte für Grüne Sauce*

*100 ml Sojasahne oder Kokosmilch*

1. Die Linsen abspülen und im Wasser ca. 20 Minuten kochen.
2. Die Chilischoten kleinschneiden. In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen, die Gewürze hinzufügen und kurz anrösten. Darauf achten, dass sie nicht zu heiß werden und anbrennen. Über die Linsen gießen, verrühren und das Ganze wieder kurz aufwärmen.
3. Die Kräuter waschen und klein schneiden. Mit der Sojasahne in die Suppe verrühren. Heiß servieren.

## Miso-Suppe mit Daikon-Rettich

*1,5 Liter Wasser (für 6 Personen, 125 ml Suppen-Schälchen)*

*Ein 5 bis 7 cm langes Stück Wakame (Meeresgemüse mit hohem Gehalt an Mineralstoffen und Aminosäuren)*

*½ Schalotte*

*1 walnussgroßes Stück Ingwer, kleingeschnitten*

*250 g Radieschen-Blätter, Rote Bete-Blätter, Brennesel oder Spinat*

*200 g Daikon-Rettich*

*Schnittlauch*

*5 EL Mispaste oder mehr nach Geschmack (Miso ist eine milchsauer vergorene Paste aus Sojabohnen, Salz, gewöhnlich auch noch einer Getreideart)*

*1 Bio-Zitrone*

1. Das Wasser zum Kochen bringen. Die Alge unter Wasser abspülen und 10 Minuten im Wasser im offenem Topf kochen. Wenn gekocht, die Alge mit einer Schere klein schneiden.
2. Die Schalotte schälen und klein schneiden. Zum Wasser dazugeben und mitkochen.
3. Die Radieschenblätter (die Radieschen für eine andere Verwendung aufheben) oder andere Frühlingsblätter waschen. Den Rettich schälen, der Länge nach halbieren und in halbmondförmige Scheiben schneiden. Etwas Kochwasser (ca. 250 ml) in eine Schüssel bei Seite legen. Miso mit dem Kochwasser verdünnen.
4. Radieschenblätter, Rettich, Ingwer und einige Streifen von der Zitronenschale in den Topf geben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Der Rettich sollte nicht zu weich werden. Die Suppe mit dem Miso kurz bis zum Siedepunkt aufwärmen (nicht mehr kochen) und mit Schnittlauch bestreuen. Servieren.

3

## Kürbissuppe

Ein Hauch der Provence vereint mit den betörenden Düften Indiens

*Zutaten für 4-5 Personen als Hauptspeise oder für 8 Personen als Vorspeise*

*Ca. 1,5 Kg Kürbis*

*2 Süßkartoffeln, ca. 400g*

*2 Esslöffel Ingwerwurzel*

*1 Esslöffel Herbes de Provence*

*2 Lorbeerblätter*

*Petersilie, klein geschnitten*

*1 Teelöffel Rosmarin, gerebelt*

*½ Teelöffel Pfeffer (ca. 20 Körner)*

*3 Nelken, 1 gehäufter Teelöffel schwarzer Senfkörner*

*1 Teelöffel Kreuzkümmel ganz*

*½ Teelöffel Zimt, 6-8 Prisen Muskatnuss*

*1 Teelöffel Garam Masala (Curry-Mischung)*

*2 Teelöffel Salz, 1 Prise Vollrohrzucker, 2 EL Zitronensaft*

*2-3 Esslöffel Olivenöl, ca. 1,25 Liter Wasser,*

*Kürbiskernöl zum Verzieren*

Die Pfefferkörner und die Nelken in einem Mörser zerstoßen. Senfkörner und Kümmel dazu geben und fein zermahlen. Zimt und Muskatnuss zu der

Gewürzmischung hinzufügen. Oder alle Gewürze in einer Kaffeemühle fein mahlen. Das Wasser mit Herbes de Provence und Lorbeerblättern zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln.

Süßkartoffeln schälen. Den Kürbis waschen, mit einem scharfen Messer durchschneiden und die inneren Kerne auskratzen. Kürbis und Süßkartoffeln in Würfel schneiden oder raspeln. Ingwer fein hacken.

Olivöl in einem großen Topf leicht erhitzen, die Gewürzmischung und den Ingwer hinzufügen und unter ständigem Rühren ein wenig anschwitzen.

Das Gemüse hinzugeben, gut umrühren und einige Minuten anschwitzen. Drei Schöpfer voll von Provence-Wasser darüber gießen, den Topf bedecken und das Gemüse 10 Minuten dünsten. Anschließend das restliche Wasser (ohne Kräuter) und einem Teelöffel Garam Masala nach und nach hinzufügen. Das Ganze ca. 15 Minuten lang köcheln. Die Suppe etwas abkühlen lassen. Mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Petersilie und Rosmarin darüber streuen. Vor dem Servieren in den einzelnen Tellern einen Tropfen Kürbiskernöl in der Mitte der Suppe mit dem Stiel eines Holzlöffels zu einer Spirale verwandeln. Guten Appetit!

## Advent-Curry

Zutaten für 4 Personen:

200 g roter Paprika

400 g Spinat

300 g Vollkorn-Basmatireis

500 ml Wasser

½ TL Kurkuma,

2 EL Ingwerwurzel, fein gehackt

1 Hand voll Mungbohnen, gekeimt

Gewürzmischung Panch Puran (siehe unten)

1 ½ EL Ghee (siehe unten)

1 TL Salz

1. Gewürzmischung vorbereiten.
2. Grüne Mungbohnen waschen und drei Tage keimen lassen. Vollkorn-Basmatireis wenn möglich waschen und ca. 2 Stunden einweichen. Reis gut abtropfen lassen, bis er fast trocken ist.
3. Spinat waschen. Paprika waschen und klein schneiden. In einer Pfanne Ghee leicht erhitzen, die Gewürzmischung (siehe unten) hinzugeben und einige Minuten anschwitzen. Paprika hinzufügen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten leicht dünsten. Spinat und Ingwer hinzufügen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Wasser aufkochen und den Reis mit Kurkuma 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Den Topf von der Kochstelle wegnehmen und den Reis 10 Minuten noch quellen lassen. Idealerweise benutzt man einen Glasdeckel, um den Reis beobachten zu können, ohne den Wasserdampf entweichen zu lassen.
5. Wenn Gemüse und Reis gar sind, alles miteinander vermischen (idealerweise den Reis in die Pfanne geben und umrühren). Die Mungbohnen dazugeben. Bei niedriger Hitzezufuhr kurz aufwärmen. Das Gericht soll feucht, warm und leicht ölig sein. Eventuell 1-2 EL Wasser und 1-2 EL Ghee hinzufügen und gut umrühren. Sobald das Aroma sich voll entfaltet hat, zusammen mit Chapatis, Chutney und Joghurt servieren.

## **Panch Puran** Bengalische Gewürzmischung

Gewürzmenge für den Advent-Curry (4 Personen):

3 TL Kreuzkümmel  
3 TL schwarze Senfsamen  
2 TL Fenchelsamen  
1 TL Anissamen  
1 ½ TL Schwarzkümmel (Kalonji)  
1 TL Bockshornkleesamen (Methi)

Die Bockshornkleesamen im Mörser zerstoßen. Die restlichen Gewürze dazu geben und alle fein mahlen. Bei Bedarf die Mischung in einem kleinen Schraubglas aufbewahren.

## **Gebratene Kichererbsen mit Nudeln**

Für 4 - 5 Personen

500 g Udon oder Soba (Vollkornweizen- oder Buchweizen-Nudeln)  
200 g Kichererbsen, über 2 Tage gekeimt od. übernacht eingeweicht  
2 kleine Zwiebeln  
4 Selleriestangen  
2 kleine Pastinaken  
1 Bund Petersilie  
1 Bio-Zitrone  
1 Bio-Orange, Schale  
Sesamöl  
Tamari  
200 ml Sojasahne  
Salz, Pfeffer und Muskatnuss

1. Die Kichererbsen etwa 15 Minuten weich kochen.
2. Sesamöl in einer Pfanne leicht erwärmen und die klein geschnittene Zwiebel glasig anbraten. Die Schale einer Orange, in feinen Streifen geschnitten, dazu geben und kurz umrühren. Mit dem Saft der Orange und der Zitrone ablöschen. Die Selleriestangen und die Pastinaken, in mundgerechte Stücke geschnitten, bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten darin andünsten.
3. Die Kichererbsen mit 3 EL Tamari unterrühren. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Petersilie darüber streuen. Kurz vor dem Servieren die Kichererbsen-Gemüse Pfanne mit Sojasahne übergießen und warm halten.
4. Die Nudeln ohne Salz mit viel Wasser nach Packungsangaben kochen. Wasser abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Erneut abgießen.
5. Die Nudeln in einer anderen großen Pfanne oder in einem Wok mit ca. 3 EL Sesamöl und mindestens 5 bis 6 EL Tamari, 3 bis 4 Minuten lang, unter ständigem Rühren anbraten. Mit der Gemüse-Pfanne und nach Geschmack mit Gomasio servieren.

## Rote Reisnudeln mit Mungbohnen

600 g Glasnudeln  
2 rote Beete  
1,2 Liter Wasser  
1-2 EL Sesamöl  
6 EL Sojasauce (Tamari oder Shoyu)  
100 g Mungbohnen, gekeimt (ca. 3 Tage)  
2 EL frischer geriebener Ingwer  
Schnittlauch

1. Die rote Bete in Stifte schneiden und in 1,2 Liter Wasser 15 Minuten kochen.
2. Die Rote Beete Stifte herausnehmen und in eine Pfanne mit 1-2 EL Öl und 1 EL Sojasauce kurz anbraten.
3. Die Glasnudeln unter kaltem Wasser abspülen und in dem Rote Beete Saft aufquellen lassen, eventuell unter kleiner Hitzezufuhr.
4. Die gekochten Glasnudeln in die Pfanne geben und kurz mit ca. 5 EL Sojasauce anbraten.
5. Die Mungbohnen abspülen und mit dem Ingwer zu den Nudeln geben. Kurz durchziehen lassen und mit Schnittlauch bestreuen.

## Hirse und Kichererbsen mit Sesamsauce

500 g Hirse  
2 Schalotten, in halbmondförmige Scheiben schneiden  
2 Möhren, in Würfel geschnitten  
200 g Kichererbsen, übernacht eingeweicht oder über 2-3 Tage gekeimt  
1 EL Sesamöl  
1-2 gehäufter EL Sesammus (Tahin)  
2 TL Steinsalz  
Petersilie  
Saft einer halben Zitrone

1. Kichererbsen in einen Topf mit Wasser geben und 20 bis 30 Minuten kochen. Den Schaum, der sich bildet, abschöpfen.
2. Hirse in einer Pfanne trocken rösten und in 1 L kochendes Wasser geben. Ca. 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen. Ausdrehen.
3. Öl erhitzen und die Schalotten glasig dünsten, die Möhren zugeben und mit dünsten; gekochte Kichererbsen und genügend Kochwasser zugeben, so dass alles knapp bedeckt ist; salzen. Zum Schluss Sesammus mit Kochwasser auflösen und in den Topf geben, dabei langsam umrühren; das Ganze noch 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitrone abschmecken.
4. Topf mit der gekochten Hirse öffnen; umrühren und die Kichererbsensauce darüber geben; mit Petersilie bestreuen. Mit Gomasio servieren.

## Grüne Raita (Joghurtsauce mit Kräuter der Saison)

Für 6 Personen

500 g Joghurt

¼ bis ½ Kräutertüte für Grüne Sauce

1TL Kreuzkümmel

1 TL Ingwer, klein geschnitten

Pfeffer und Salz

1. Kreuzkümmel in einer Pfanne (ohne Fett) rösten und in einem Mörser zermahlen.
2. Die Kräuter waschen und klein schneiden. Mit Joghurt, Ingwer, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz vermischen.

Vegane Alternative: Sojasahne anstelle von Joghurt verwenden und mit Zitronensaft abschmecken.

## NIMM 5 Vitalstoff-Salat

Zutaten für einen Salat mit optimaler Vitalstoffkonzentration

1. 2 verschiedene Sorten Blattsalate, Rohkost
2. Zitronensaft
3. Kräuter, z.B. Estragon
4. Keime und Sprossen, z.B. Linsensprossen
5. Nüsse und Samen, z.B. geröstete Sonnenblumenkerne

Den Blattsalat waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel tun. Mit den Sonnenblumenkernen, Linsensprossen und den klein geschnittenen Estragon bestreuen. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

## Gomasio

6 EL ungeschälte Sesamsamen

1 Prise Salz

Eine trockene Pfanne erhitzen und die Sesamsamen hinein geben. Unter ständigem Rühren einige Minuten gleichmäßig rösten. Die Samen vom Feuer nehmen, wenn sie nussartig duften und anfangen zu springen. Den Sesam mit Salz in einen Mörser geben und durch kreisförmige Bewegungen zerreiben.

Dieses Gewürz eignet sich gut zum Aufstreuen auf Gerichte anstatt von Salz.

## Cremiger Mangold

Für 6 Personen

500 g Mangold  
2 EL (ca. 50 g) Tahin (Sesammus)  
1 Knoblauchzehen  
Saft einer halben Zitrone  
100 bis 250 ml Wasser je nach Konsistenz des Tahins  
1 EL Olivenöl

Das Gemüse waschen. Die Stangen in Streifen schneiden und die Blätter klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Mangold andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen und köcheln lassen.

In einer Schüssel Tahin mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kochwasser verrühren. Die Sauce sollte dünnflüssig sein.

Die Sauce über das gekochte Gemüse gießen, kurz aufwärmen und servieren.

## Rote Bete in Sahnesauce

Für 6 bis 8 Personen

600 g Rote Bete (kleine Knollen)

Für die Sahnesauce:

2 EL Ghee oder Olivenöl  
2 EL Wildpfeilwurzelmehl oder Maisstärke  
1 EL frisch geriebener Ingwer  
200 ml Wasser  
200 ml Kokosmilch  
1 TL gemahlener Koriander  
1 Prise Zimt  
Pfeffer  
1-2 TL Salz  
1 Bund frisch gehackter Dill  
3 EL Zitronensaft

1. Rote Bete waschen und ganz in einen Topf geben. Mit Wasser 30 bis 45 Minuten kochen.
2. Für die Sauce: Ghee oder Öl in einem Topf schmelzen. Gewürze dazu geben und kurz umrühren. Den Ingwer hinzufügen, umrühren. Wasser und Kokosmilch darüber gießen und zum Kochen bringen. Das Pfeilwurzelmehl mit 3 EL kaltem Wasser in einer Tasse auflösen, in die Sauce hinein rühren, und wenigen Minuten mit kochen lassen. Sauce beiseite stellen.
3. Rote Bete schälen und in dünne Streifen schneiden. Rote Bete mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft in die Sauce geben und noch einmal kurz aufkochen lassen. Vor dem Servieren mit Dill bestreuen.



## Tofu Teriyaki

Mit orientalischer Gewürzmischung

*Für 4 Personen*  
400 g Tofu natur (fest)  
2 EL Olivenöl  
1 Zitrone, Schale gerieben  
und Saft ausgepresst  
1 EL Ingwer, klein geschnitten  
½ TL Schwarzkümmel  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
5 EL Sojasauce (Tamari oder Shoyu)  
Kräuter der Saison

Tofu in Würfel schneiden. Schwarzkümmel in einer Pfanne trocken rösten, bis er leicht duftet. Öl hinzufügen, dann Tofu. Gut umrühren. Sojasauce darüber gießen. Umrühren und kurz anrösten. Nacheinander Ingwer, Zitronenschale, Kreuzkümmel und Zitronensaft hinzufügen. Kurz umrühren und den Tofu bei niedriger Hitze andünsten, bis die ganze Flüssigkeit verdunstet ist. Mit frischem Koriander oder Petersilie streuen.

Passt zu Salat oder gedünstetem Gemüse abends oder zu einem Getreidegericht mittags.

## Galettes Arrabiata

9

**Teig (10 bis 12 Stück):**  
100 g Buchweizenmehl  
100 g Weizen- oder Dinkelmehl Type 1050  
300 ml Sojamilch und 300 ml Wasser  
20 g Ei-Ersatz, bzw. 2 gestrichene EL  
½ TL Salz  
1 EL Olivenöl

1. Mehl, Ei-Ersatz, Salz, Sojamilch und Wasser in einer Schüssel gut verrühren. Eine halbe Stunde ruhen lassen. Wenig Olivenöl hinzufügen. Kleine Pfannkuchen ausbacken und auf einem Teller, übereinander geschichtet, stellen.
2. Wenn die Füllung fertig ist, die Pfannkuchen einzeln mit einem gehäuften Esslöffel Füllung in der Mitte der Länge nach garnieren. Zusammenrollen und in eine ofenfeste Form, zuvor mit Olivenöl bepinselt legen. Die Pfannkuchen nebeneinander legen, eventuell auch übereinander, zuvor den unteren mit Olivenöl bepinseln. Kurz im Ofen aufwärmen und mit Salat servieren.

**Arrabiata Füllung:**  
500 g Paprika  
500 g Tomaten  
1 Schalotte  
1-2 Chilischoten  
½ TL Salz  
1 TL Kräuter der Provence  
4 Blätter Pfefferminz, klein geschnitten  
2 EL Pfeilwurzelmehl oder Maismehl  
1 EL Balsamico Essig

1. Paprika, Tomaten und Chilischoten waschen. Kleinschneiden.
2. Die Schalotte schälen, klein schneiden und in wenig Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Paprika, Tomaten, Chili und Kräuter der Provence hinzufügen, ca. 20 Minuten bedeckt dünsten. Pfeilwurzelmehl in 1 EL Balsamico Essig auflösen und sobald das Gemüse gar ist, hinzufügen. Etwa 2 Minuten mit kochen. Ausschalten.
3. Mit Salz und Minze abschmecken.

## Nuss-Frucht-Bällchen

Für ca. 30 Bällchen

50 g Butter oder Margarine  
 150 g Maisgrieß (Polenta), grob oder fein  
 100 g brauner Rohrohrzucker  
 50 g gemahlene Mandeln  
 2 EL Cashewnüsse, fein gehackt  
 ¼ TL Ingwerpulver  
 ½ TL Kardamompulver  
 50 g Datteln, klein geschnitten  
 je 40 g Kokosraspeln und Sesamsamen

1. Butter schmelzen und Grieß darin andünsten, 450 ml Wasser (Polenta grob) oder 300 ml Wasser (Polenta fein) zugeben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Nachquellen lassen.
2. Zucker, Mandeln, Cashewnüsse, Gewürze und Datteln vermischen und unter den Grieß kneten. Etwas abkühlen lassen. Masse mit befeuchteten Händen zu Bällchen formen und zur Hälfte in Kokosraspeln oder Sesamsamen wälzen. Im Kühlschrank ruhen lassen.

10

## Burfi (indisches Konfekt)

210 g Ghee (siehe nächstes Rezept) oder Margarine  
 300 g Kichererbsenmehl, geröstet  
 50 g Kokosflocken  
 1 ½ TL Zimt  
 1 ½ TL gemahlener Kardamom  
 110 g puderfeiner Vollrohrzucker Sucanat (oder in Kaffeemühle mahlen)  
 2 EL Honig oder Reismalzsirup oder Agavensirup

- ☀ Ghee/Margarine in einer Pfanne (mit schwerem Boden) bei niedriger Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl nach und nach hinein geben und mit einem Holzlöffel umrühren. Unter ständigem Rühren anrösten, bis es einen nussartigen Geruch verströmt.
- ☀ Nüsse und Sucanat hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend die Gewürze dazu geben. Nun die Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Masse ca. 15 Minuten (auf höchstens 40°C) abkühlen lassen und den Agavensirup darunter rühren.
- ☀ Die Masse auf eine mit Backpapierausgelegte, rechteckige Form streichen und kalt stellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

## Ghee (Geklärte Butter)

1. 1 Packung ungesalzene Sauerrahmbutter bei mittlerer Hitze in einem schweren Topf erwärmen, bis kleine Schaumbläschen an die Oberfläche steigen.
2. Butter auf niedrigster Flamme weiter köcheln lassen und den aufsteigenden Schaum fortwährend abschöpfen. Auf keinen Fall anbrennen lassen. Abschließend den Ghee durch ein, mit einem Musselintuch ausgelegtes Sieb in einen Steinguttopf oder in ein Schraubglas gießen. Darauf achten, dass keine Rückstände in das Ghee gelangen. Monatlang haltbar.

## Kardamom-Halava mit Cashewnüssen

Zutaten für 8 bis 12 Personen:

*150 g Margarine oder Butter*

*225 g Dinkelvollkorn Grieß*

*1 Liter Wasser (oder halb Sojamilch/halb Wasser)*

*150 g Vollrohrzucker*

*1 ½ TL Kardamompulver*

*1 TL Zimt*

*100 g Cashewnüsse, kleiner Bruch (alternativ Mandelblättchen)*

*Carob- oder Kakaopulver zum Verzieren*

1. Die Cashewnüsse einige Minuten trocken rösten und beiseite stellen.
2. In einem Topf mit schwerem Boden oder in einer großen Anti-Haft-Pfanne die Margarine schmelzen. Den Topf von der Kochstelle wegnehmen und den Grieß über die Margarine streuen, solange das Fett leicht aufgesaugt wird. Mit einem Spatel den restlichen Grieß unterheben. Den Vollkorn Grieß bei geringer Hitze etwa 15 Minuten rösten. Mit einem Holzlöffel immer wieder umrühren, damit der Grieß nicht anbrennt. Danach von der Kochstelle nehmen.
3. In der Zeit das Wasser oder die Milch-Wasser-Mischung in einem Topf erhitzen und den Vollrohrzucker darin auflösen. Topf beiseite stellen und abkühlen lassen.
4. Die Gewürze über den Grieß streuen und umrühren. Das Wasser-Milch-Gemisch langsam in den gerösteten Grieß rühren. Wenn der Grießbrei zu flüssig wird, die Pfanne auf den Herd stellen und bei niedriger Hitzezufuhr die restliche Flüssigkeit unterheben. (Wenn eine festere Konsistenz erwünscht ist, weniger als 1 Liter unterheben.)
5. Die Cashewnüsse unterrühren. Halava warm mit einem Eisportionierer servieren. Die Teller anhand eines Siebes mit Carobpulver verzieren. Schmeckt auch kalt am nächsten Tag.

11

## Goldener Apfelmus mit Ingwer

*Für 6 Personen*

*5 Äpfel*

*100 g getrocknete Aprikosen*

*2 EL Rosinen*

*75 ml Wasser*

*frisch abgeriebene Schale einer Orange*

*1 EL frisch geschnittener Ingwer*

*4 Nelken*

*6 Kardamomkapseln (die Samen aus der Kapseln herausnehmen und in einem Mörser leicht zerdrücken)*

### Saft von 2 Orangen

100 g Mandelblättchen

1. Die Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Die Aprikosen in Streifen schneiden.
2. Äpfel, Aprikosen, Rosinen in einen Topf mit Wasser geben und zum kochen bringen.
3. Orangenschale, Ingwer, Gewürze dazugeben und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Orangensaft darüber gießen und mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Warm servieren.



**Naturheilpraxis**  
Géraldine Wallaschkowski  
Heilpraktikerin



12

„Nicht das Essen macht den Meister,  
sondern der Meister macht sich sein Essen“

Alter Trainingsgrundsatz



# Bon Appétit!