

AYURVEDISCHE KOCHREZEPTE  
SRI LANKA AYURVEDA GARDEN

Knoblauchcurry	Seite 1
Mulligathawny Suppe	Seite 1
Kurbissuppe	Seite 1
Curryhuhn	Seite 1
Linsensuppe	Seite 2
Kichererbsendhal	Seite 2
Roti	Seite 2
Pittu	Seite 2
Reis Milch Kuchen	Seite 2
Gemüsesuppe	Seite 3
Rote Rüben Gemüse	Seite 3
Kokosmilch-Kirihodi	Seite 3
Milchreis	Seite 3
Spinatsuppe	Seite 4
Okragemüse	Seite 4
Auberginengemüse	Seite 4
Soyacurry	Seite 4
Minze Sambol	Seite 5
Bratkartoffeln	Seite 5
Rote Linsen Curry	Seite 5
Kirichiari	Seite 5
Ingwer Chutny	Seite 5
Kochbananen Curry	Seite 6
Keks	Seite 6
Rohes Curry Pulver	Seite 6
Geröstetes Curry Pulver	Seite 6
Amberella Chutny	Seite 6

## KNOBLAUCH CURRY

Vata +Kapha

150g Knoblauch  
½ TL Curry (roh)  
¼ TL Kurkuma  
¼ TL Bockshornkleesamen  
½ TL Salz  
Etwas Zimtrinde  
1 TL Zwiebel (rot, klein, geschnitten)  
1 TL Curry Blätter (grün, frisch)  
1 TL Rampe (frisch, grün) in Deutschland nicht erhältlich

- Alles mischen
- ½ Tasse 2 Kokosnussmilch dazugeben
- ¾ Tasse 2 Kokosnussmilch dazugeben
  
- 5 Minuten kochen

## KÜRBISSUPPE

Für alle drei Typen

200g Hokaido-Kürbis  
10g Zwiebel  
5g Knoblauch  
wenig Öl  
2 TL Reismehl oder weißes Mehl, Pfeffer, Salz  
1 Tasse Kokosnussmilch

- Kürbis in kleine Stücke schneiden
- Öl erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln braun anbraten
- Mehl dazu geben + Kokosnussmilch + 1 L Wasser
- 15 min kochen
- pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

## MULLAGETAWAY SUPPE

Für alle drei Typen

10g Kohlrabi  
10g Weißkohl  
¼ TL Koriander  
¼ TL Kümmel  
¼ TL Pfeffer  
¼ TL Salz  
1 Liter Wasser  
- 30 min kochen

1 TL Ghee  
1 TL Zwiebel  
1 TL Knoblauch  
1 TL Ingwer  
- etwas braun anbraten

½ TL Curry Pulver  
2 TL Weizenmehl  
- 5 min kochen

½ Tasse 1 Kokosnussmilch  
½ Limone (grün)  
½ TL Salz  
- abschmecken

## CURRYHUHN

Für alle drei Typen

200g Huhn säubern u zerkleinern  
Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer  
1 TL Kurkuma      ½ Limone  
                            ¼ TL Bockshornkleesamen  
                            ¼ TL Chili - Pulver

Zuerst:

Ghee oder anderes Öl , 2, Kokosnussmilch (1 Tasse), Huhn.  
Limonensaft dazugeben  
5 min ziehen lassen

- Öl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer in Pfanne  
anbräunen, Chili, Currypulver, Kurkuma  
dazugeben  
2 Kokosnussmilch  
- 10 min kochen mit Kokosnussmilch  
abschmecken

## LINSENSUPPE

Für alle drei Typen

20 g roter Reis  
20 g Erbsen  
20 g rote Linsen  
20 g Graupe  
20 g Kichererbsen  
20 g Mungobohnen  
20 g Braune Linsen

- 5 Std. einweichen
- mit wenig Öl, Knoblauch und Zwiebel anrösten
- 1 ½ Wasser dazugeben
- 1Std. kochen
- pürieren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken

## ROTI

Pitta

200g Reismehl  
6 EL Kokosraspeln  
½ TL Salz  
1 Tasse kaltes Wasser

- Kokosraspeln, Salz, Reismehl vermischen und  
Wasser dazugeben, kneten, auswalken und  
formen
- in wenig Öl beidseitig bei kleiner Hitze ca.5 min  
anbraten.

## MILCHREIS-KUCHEN

Pitta + Vata

250g Reismehl  
5 Tassen 1 Kokosnussmilch  
10g Rosinen  
10g Cashewnüsse  
10g Datteln  
½ TL Salz  
¼ TL Zimt  
2 Tassen Palmsirup oder 150g Zucker

- alles mixen, in Form geben, 20 min kochen
- 2 hauskühlen lassen

## ROTE RÜBEN GEMÜSE

Für alle drei Typen

200g Rote Ruben  
10g Zwiebel  
5g Knoblauch  
1 TL Curryblätter  
1 TL Öl  
1 TL gerostetes Currypulver  
1 TL Kurkuma  
¼ TL Senfsamen  
½ TL Salz  
1 Tasse Kokosnussmilch

- Rote Rüben in schmale Streifen schneiden
- Öl erhitzen
- Senfsamen, Knoblauch, Zwiebel, Curryblätter und rote Ruben dazugeben
- umrühren
- Currypulver, Kurkuma und Salz dazugeben
- Kokosnussmilch dazugeben, 10-15 min kochen
- Milch dazugeben und aufkochen

## MILCHREIS / KIRIBATH

Pitta + Vata

250g Reis

1 Liter Kokosnussmilch

1 TL Salz

2 Stk. Kardamom + Nelken

- 15 min kochen

- in form geben

- 1 h auskühlen lasse (auf Wunsch evtl. süß mit Honig, Bananen oder scharf mit Chili verfeinern)

## OKRAGEMÜSE

Pitta+Vata

200g Okra

10g Zwiebel

5g Knoblauch

Curry Blätter

Zimt

¼ TL Kurkuma

1TL Currypulver Weiß

1 Tasse Kokosnussmilch

½ TL Salz

¼ TL Bockshornkleesamen

- alles mischen + in heißer Pfanne 6 min anbraten

## SOYA CURRY

Für alle drei Typen

50g Soja Tofu  
1 TL Curry gerostetes Pulver  
¼ TL Kurkuma  
½ Salz  
2 Nelken  
2 Kardamom  
2 Zehen Knoblauch  
5 Rote Zwiebeln  
1 Tasse Kokosnussmilch  
1 TL Curry Blätter

- Erst Soya in heißem Wasser 10 min. einweichen
- vom Wasser trennen durch sieben
- klein geschnittene Zwiebeln, Knoblauch und alle andere Zutaten in einen Topf geben und mit leichter Flamme 15 min. kochen lassen
- Wenn die Kokosnussmilch aufkocht ausschalten

## BRATKARTOFFEL (AYURVEDISCH)

Für alle drei Typen

500g Kartoffel gekocht mit einer Prise Salz (10 min)  
150g Zwiebeln (geschnitten)  
10g Knoblauch (geschnitten)  
5g frische Ingwer (geschnitten)  
½ TL Senfsamen  
1 TL Curryblätter  
etwas Zimtrinde und Zitronensaft  
¼ TL Curcuma  
½ TL Chili (gemahlene)  
- alles mischen  
1 EL Ghee

- Ghee erhitzen
- alles in Pfanne und etwas Salz hinzugeben
- braten bis Zwiebeln braun werden
- dann geschnittene Kartoffel hinzugeben
- 1 min braten

## KICHERERBSENDHAL

### Pitta

100 g Kichererbsen (1h einweichen)  
10 g Zwiebel  
5 g Knoblauch  
1 TL Curryblätter  
¼ TL Kurkuma  
1 TL weißes Currypulver  
¼ TL Bockshornkleesamen

- alles mischen
- 2 Tassen Kokosnussmilch dazugeben
- 20 min kochen
  
- 1 Tasse Kokosnussmilch, ½ TL Salz  
und Zimt dazugeben
- aufkochen

## PITTU

### Pitta

10 EL Kokosraspel  
150g Reismehl  
15g Weißmehl  
½ TL Salz  
1½ Tassen kaltes Wasser

- alles mischen
- Wasser langsam dazugeben
- Form mit ½ TL Kokosraspel bestreuen
- Masse in Form geben und im  
Wasserdampf 10-15 min kochen

## GEMÜSESUPPE

Für alle drei Typen

je 10g Karotten, Lauch, Weißkohl, Kohlrabi

30 min Kochen mit , 1l Wasser und jeweils

¼ TL Koriander , Kreuzkümmel, Kümmel, Pfefferkörner , Salz dazugeben

1TL Ghee

1TL Zwiebel

1TL Knoblauch

1TL Ingwer

- ½ TL Cumpulver und 2 TL Weizenmehl  
anbraten
- Sud von Suppe dazugeben
- 5 min kochen
- mit Limone + ½ TL Salz + ½ Tasse
- Kokonuss pürieren
- mit Milch abschmecken

## KOKOSNUSSMILCH-KIRIHODI

Pitta + Vata

1 Tasse 1 Kokosnussmilch

½ Tasse 2 Kokosnussmilch

5 – 10g Zwiebeln

5g Knoblauch

5g Curryblätter

¼ TL Kurkuma

¼ TL Bockhornkleesamen

½ TL Salz

- alles (bis auf 1 Kokosnussmilch) mischen
- 8 min kochen
- 1 Kokosnussmilch dazugeben, aufkochen
- mit weißem Currypulver abschmecken

## SPINATSUPPE

Pitta+Vata

100g Spinatblätter  
10g Reismehl oder weises Mehl  
5g Zwiebel  
1EL Öl oder Butter  
1 Tasse Kokosnussmilch

- Öl ,Knoblauch und Zwiebel braun anbraten
- dann Spinat dazugeben
- Mehl dazugeben
- Kokosnussmilch
- 1l Wasser oder Suppe dazugeben
- 10 Min Kochen ,mit ½ TL Salz + Pfeffer abschmecken
- Pürieren

## AUBERGINENGEMÜSE

Vata + Pitta

200g Auberginen  
10g Zwiebel  
5g Knoblauch  
Currypulver  
Zimt  
1 TL gerostetes Currypulver  
½ TL Salz  
¼ TL Bockshornkleesamen  
¼ TL Kurkuma  
½ Tasse Kokosnussmilch

- Auberginen klein schneiden
- in Öl braun anbraten
- dann alles mischen
- ½ Tasse Kokosnussmilch dazugeben
- nochmals ca. 4 min anbraten

## MINZE SAMBAL

Für alle drei Typen

½ Kokosnuss geraspelt

100g Minze Blätter

10g Curry Blätter

2 Zehen Knoblauch

5 rote Zwiebeln

1 ½ TL Zitronensaft

½ TL Salz

¼ TL Kurkumapulver

¼ Tasse Wasser

- Minze Blätter, Zwiebeln, Knoblauch und Curry Blätter kleinschneiden und in einen Mixer geben mit übrigen Zutaten mixen, fertig.

## KIRICHIARI

Pitha

250g Reismehl

5 Tassen 1 Kokosnussmilch

10g Rosinen

10g Cashewnüsse

10g Datteln

½ TL Datteln

¼ TL Zimt

- 2 Tassen Palmsirup oder 150g Zucker
- alles mixen
- in eine Form geben
- 20 min kochen
- 2 h auskühlen lassen

## INGWER CHUTNY

100g geschaltene ,kleine geschnittenen Ingwer.

½ Liter kaltes Wasser

1 TL Salz

2 EL Gee Oel

Alles mixen und 20 Min. mit leichter Flamme kochen lassen.

## KOCHBANANEN CURRY

150g Kochbananen

1 Tasse 2 Kokosmilch

½ Tasse 1 Kokosmilch

1 TL Zwiebel (rot, Klein, geschnitten)

1 TL Curry Blätter

½ Senfsamen

¼ TL Kurkuma

¼ TL Salz

¼ Currypulver weiß

¼ TL Bockshornkleesamen oder Pulver

- Kochbananen in kleine Stücke schneiden  
(vorher schälen)

- waschen

- 1 Tasse Kokosmilch, Kurkuma, Zwiebel, Curry  
Blätter, Senfsamen, Salz, dazugeben

- alles mischen, 10 min kochen

- mit Salz abschmecken

- 1 Kokosmilch dazugeben

- 2 min kochen

## AMBERELLA CHUTNY

Amberella 250g (klein geschnitten, geschälte)

Gee öl 3 Esslöffel

Braun Zucker 3 Esslöffel

Knoblauch 1 Esslöffel

Chilli Pulver ½ Esslöffel

Pfeffer ½ Esslöffel

Soya Souce 1 ½ Esslöffel

Cardomon und Nelken ¼ Esslöffel

Wasser ¾ Liter

Gut mischen und mit kleiner flamme ungefähr 20 Minuten kochen.

## ROTE LINSEN CURRY

Für alle drei Typen

100g rote Linsen

½ Tasse Kokosnussmilch mit der hand gepresst (auch mit eingeweichten Kokosnus raspeln)

1 Tasse mit Wasser gemischte Kokosnuss Milch

½ TL gemahlenes Currypulver (ungeröstet)

¼ TL Kurkuma

½ Salz

¼ TL Bocks Hornkleesamen

5 rote Zwiebeln klein geschnitten

1 TL Curry Blätter

2 Knoblauchzehen klein geschnitten

- Rote Linsen, Zwiebeln, Knoblauch, Curryblätter, Currypulver und Wasser mit Kokosnussmilch mischen und auf kleiner Flamme 10 Minuten kochen.
- Frisch gepresste Kokosnussmilch + Salz dazugeben und auf Kochen lassen
- Servieren

## KEKS (BISCUITS)

2 Eiweiß  
200g Butter  
400g Reismehl  
1 TL Vanille  
200g geröstete Kokosraspeln  
50g gerösteten Sesam

- alles zusammen mixen , kneten
- auswalken, formen
- 180 0 C backen bis Braun werden

## ROH CURRY PULVER

250g Koriander  
100g Kümmel  
100g Kreuzkümmel  
50g Kardamom  
50g Zimt  
10g Nelken  
100g Curry Blätter

- Alles Trocknen lassen und dann zu Pulver mahlen.

## GERÖSTETES CURRY PULVER

250g Koriander  
100g Kümmel  
100g Kreuzkümmel  
50g Kardamom  
50g Zimt  
10g Nelken  
100g Curry Blätter

- Alles in der Pfanne braten bis es braun wird.

