



EASY AYURVEDA COOKING GUIDE

1-2-3 – FERTIG

© AYURVEDA PARKSCHLÖSSCHEN

FÜR 2 PERSONEN

Vorbereitung Gemüse putzen, waschen und kleinschneiden



STEP 1

2 EL Olivenöl, Kokosöl oder Ghee
und ½ EL Senfsaat
bei hoher Temperatur (8/10) in einer Pfanne
bzw. einem Topf erhitzen bis die Saat springt



STEP 2

Gewürze und Gemüse in die Pfanne oder den
Topf geben, 1-2 Minuten schwenken, die Hitze
anschließend ein wenig reduzieren



STEP 3

Flüssigkeit hinzufügen
Garzeiten: Curry 10-15 Minuten,
Ragout 10-15 Minuten,
Suppe 30 Minuten

Tipps für Vata:

Zusätzlich Öl und viel Sauce über das Gericht geben, mit der Vata Gewürzmischung und mit viel Ingwer kochen, erdende und süße Gemüsesorten einsetzen, wenig Rohkost oder bitteres Gemüse

Tipps für Pitta:

Kein Chili und nur wenig Pfeffer einsetzen, eher sanft würzen, mit der Pitta Gewürzmischung kochen, mit frischem Koriander garnieren, hauptsächlich basische Gemüsesorten verarbeiten, Säure vermeiden

Tipps für Kapha:

Kleine Portionen essen, mit der Kapha Gewürzmischung kochen, mit Cayennepfeffer oder Chili würzen, viele Kohlsorten, viel grünes, leichtes, bitteres und herbes Gemüse einsetzen, wenig Öl und nur leichte Saucen

TIPPS FÜR DIESES GERICHT: