Detox Rezepte

Pratyahara - Julia Erlwein

Detox Tee

1 Person 10 min

Zutaten

- 750 ml Wasser
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 3 Scheiben Ingwer
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Honig
- 1 Stange Zimt
- 1 TL Kurkuma

1. Zuerst die Samen grob mörsern und dann in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Durch das anrösten entfalten die Samen ihr Aroma.
2. Anschließend den Ingwer in Scheiben schneiden.
3. Wasser in einen Topf geben und zusammen mit den gemörserten Samen, Kurkuma und Zimt sowie dem Ingwer aufkochen.
4. Den Tee anschließend absieben und kurz abkühlen lassen.
5. Dann den Honig dazugeben und den Ayurveda Detox-Tee warm genießen.

Hinweis: Den Honig erst dazugeben, wenn der Tee leicht abgekühlt ist.

Porridge

2 Personen 10 min

Zutaten

- 1 TL Ghee oder Kokosöl
- 1 TL Gewürz (Zimt, Kardamom, Kurkuma, Ingwer)
- 8 El Haferflocken, blütenzart (oder alternatives Getreide)
- 200 ml Pflanzenmilch (Hafermilch, Mandelmilch)
- 200 ml Wasser
- 1 Handvoll Trockenfrüchte (wenn frisches Obst, dann klein raspeln und unbedingt mitkochen)
- 1 TL flüssige Süße
- 1 Prise Salz

1. Das Fett bei mittlerer Hitze schmelzen lassen
2. Gewürze mit den Haferflocken kurz anschwitzen, bis alles angenehm duftet.
3. Früchte zufügen
4. Mit Pflanzenmilch und Wasser auffüllen und alles leicht köcheln lassen. Wenn alles einmal aufgekocht ist, die Herdplatte ausstellen und 5-10min nachquellen lassen, zwischendurch umrühren. Solange bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Den Brei zusammen mit der flüssigen Süße (in Maßen und je nach Konstitution) in ein Schälchen füllen.

Ayurvedischer Milchreis

2 Person 45 min

Zutaten

- 100 g Basmatireis
- ca. 350 — 400 ml Mandelmilch
- eine Messerspitze Safran
- 1 TL Süße (zum Beispiel Jaggery oder Rohrzucker)
- ¼ TL Zimt
- 1 EL Pistazienkerne (grob gehackt)
- 2 Kardamomkapseln
- 2 EL Mandeln (grob gehackt)
- 1 EL Rosinen

- Reis zuerst gründlich waschen und anschließend in einen Topf geben.
- Dann Reis mit Mandelmilch und Jaggery/Rohrzucker aufkochen. Mandeln (grob gehackt), Rosinen, Safran, Kardamomkapseln und Zimt dazugeben.
- Den indischen Milchreis für ca. 20 — 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
- Den Kheer zum Schluss in eine Schüssel geben und mit den gehackten Pistazien servieren.

Grüne Detox Suppe

2 Person 60 min

Zutaten

- 1 kleine Zucchini
- 6 Stängel frische Petersilie
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- ½ TL Asafoetida
- 1 TL Kurkuma
- eine Prise Salz
- einen Spritzer Zitrone
- 50 g Reis
- 1 EL Ghee
- ca. 700 — 800 ml Wasser

- Zuerst Ingwer schälen und fein hacken, Zucchini waschen und mit einer Reibe fein reiben und den Reis und die Petersilie gründlich waschen.
- In einem Topf Ghee erhitzen. Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen grob mörsern und in dem Ghee kurz anrösten.
- Anschließend Ingwer und die restlichen Gewürze in den Topf hinzufügen und mit anrösten. Dann die Zucchini und Reis dazugeben. Wasser hinzugeben und die Suppe für ca. 20 — 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Nach 15 Minuten Kochzeit die Petersilie hinzufügen.
- Zum Schluss die Suppe pürieren und mit Salz und Zitrone abschmecken.

Ayurvedische Entlastungssuppe

2 Person 60 min

Zutaten

- 1 kleine Zucchini
- 1 Pastinaken
- 2 Möhren
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 — 2 TL Ghee oder Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL Kurkuma
- eine Prise Asafoetida
- ½ TL Koriander (gemahlen)
- ca. 600 ml Wasser oder Gemüsebrühe ohne Hefe
- je eine Prise Salz & Pfeffer
- ein Spritzer Zitrone
- frische Kräuter

Zutaten für das Suppen Topping:

- 1 TL getrockneten Oregano
- 1 TL Sesamsamen

- Zuerst das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Dann den Ingwer schälen und fein hacken.
- Ghee oder Olivenöl in einem Top erhitzen. Die Gewürze dazugeben und kurz anrösten.
- Anschließend den Ingwer dazugeben und mitanrösten.
- Nach und nach das Gemüse in den Topf geben kurz andünsten und dann mit Wasser oder der Gemüsebrühe aufgießen.
- Die ayurvedische Gemüse-Detox Suppe für ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen.
- Währenddessen die Sesamsamen kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
- Zum Schluss die Suppe pürieren mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und den gerösteten Sesamsamen und dem getrockneten Oregano auf die Suppe geben.
- Nach Belieben frische Kräuter dazugeben.

Kitchari

ca. 4 Portionen | 60 min

Zutaten

- 100 g gelbe Mungbohnen, geschält
- 50 g Basmati Reis
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 cm frischer Bio Ingwer
- ½ - 1 TL Kurkuma, gemahlen
- ¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL Fenchel, gemahlen
- 200 g Gemüse nach der Saison
- 0,5 l Gemüsebrühe (nach Bedarf mehr)
- ½ Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander)
- Salz
- Zitronensaft

- Die Mungbohnen und den Reis mindestens eine Stunde einweichen. Das Wasser anschließend abgießen und beides noch einmal gut abwaschen.
- Alle Gewürze in ein kleines Schälchen füllen. Gemüse putzen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Ingwer fein reiben.
- Ghee oder Kokosöl in einem Kochtopf geben und erhitzen.
- Die Gewürze und Ingwer dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. eine Minute anbraten.
- Nun die Mungbohnen und den Reis dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Nach 20 Minuten das Gemüse dazugeben und evtl. etwas mehr Gemüsebrühe in den Topf gießen. Weitere 20 Minuten köcheln, dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf Brühe oder Wasser nachgießen.
- Mit Salz und Zitronensaft (oder mehr Gewürzen) abschmecken und mit Kräutern garnieren und servieren.

Kürbis Zucchini Kitchari

ca. 2 Portionen | 40 min

Zutaten

- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Asafoetida
- ½ TL Zimt
- eine Prise Salz
- einen Spritzer Zitrone
- 40 g Reis
- 80 g Mung Dal
- ¼ Hokkaidokürbis
- eine Zucchini
- ein kleines Stück Ingwer
- nach Belieben frische Kräuter
- 1 TL Ghee oder Olivenöl
- ca. 500 ml Wasser

- Zuerst den Kürbis und die Zucchini waschen und mit einer Reibe fein raspeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Dann den Reis und den Mung Dal waschen und Kreuzkümmel- und Koriandersamen grob mörsern.
- In einem großen Topf Ghee oder Olivenöl erhitzen. Die Samen dazugeben und kurz anrösten. Ingwer und die restlichen Gewürze ebenfalls in den Topf geben und mit anrösten.
- Anschließend Reis und Mung Dal hinzugeben, kurz anrösten und anschließend mit Wasser aufgießen.
- Den Kürbis-Zucchini Kitchari für ca. 30 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
- Zum Schluss den Kitchari mit Salz und Zitrone abschmecken und nach Belieben frische Kräuter dazugeben.

Rote Beete Kitchari

ca. 1 Portionen | 60 min

Zutaten

- 30 g Mung-Dhal
- 30 g Basmatireis
- 240 ml Wasser
- 1 TL Ghee
- eine Knoblauchzehe
- ½ TL Koriandersamen
- 1 kleines Stück Ingwer
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Asafoetida
- ½ TL Fenchelsamen
- eine Prise Zimt
- eine Prise Steinsalz
- 1 Knolle Rote Beete
- frische Kräuter nach Wahl
- ½ TL Zitronensaft
- 1 Zwiebel

- Mung-Dhal und den Reis gründlich waschen.
- Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
- Die Fenchel-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen grob mörsern.
- Anschließend Ghee in einem Topf erhitzen. Die gemörserten Samen dazugeben und kurz anrösten.
- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer sowie die restlichen Gewürze dazugeben und mit anrösten.
- Den Mung-Dhal und den Reis in den Topf geben und mit der vierfachen Menge Wasser auffüllen. Kurz aufkochen lassen und dann auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
- Währenddessen die Rote Beete schälen und klein raspeln.
- Rote Beete nach ca. 10 Minuten dazugeben.
- Den Kitchari für ca. 40 Minuten mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur kochen lassen. Ggfs. Wasser dazugeben.
- Die frischen Kräuter waschen und fein hacken.
- Zum Schluss den Rote Beete Kitchari mit Salz und Zitrone abschmecken und die frischen Kräuter unterheben.

Ghee

45 min

Zutaten

- Süßrahmbutter oder Sauerrahmbutter
- Sieb
- Topf
- Löffel, kleines Sieb oder Kelle
- Tuch oder Küchenpapier
- Gefäß mit Deckel

- Butterstücke in einen Topf geben und aufkochen lassen.
- Auf kleiner Hitze die Butter weiter köcheln lassen und den Schaum nach und nach mit einem Löffel oder kleinen Sieb abschöpfen.
- Nach ca. 30 — 45 Minuten (je nach Menge) ist die Butter klar.
- Ein Sieb mit einem dünnen Tuch oder Küchenpapier auslegen.
- Das Ghee absieben und anschließend in ein verschließbares Gefäß gießen.