

Ayurvedisch inspirierter Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten



Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.



Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese

Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“



Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke
geschnitten

4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten

3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten

Olivenöl

1–2 EL Kurkumapulver

Knoblauchsatz

Pfeffer

Schwarzkümmel

Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)

Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.

Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.



Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

♥ Gastblog ♥ Der Schlafretter: Moon Milk mit Ashwagandha und Lavendel



Gehörst du auch zu den Menschen, die eine gefühlte Ewigkeit brauchen, bevor sie in den Schlaf finden oder zu jenen, die nachts mehrmals aufwachen? Dann könnte dir ein altes Hausmittel mit einer ganz besonderen Geheimzutat helfen. Ashwagandha wird als Alternative zu Schlafmitteln empfohlen. Hier erfährst du ein leckeres und herrlich duftendes Rezept, das dich in den Schlaf begleitet.

Ashwaganda und Milch – die perfekte Kombination

Bei Ashwaganda handelt es sich um eine exotische Heilpflanze, die bereits seit Jahrhunderten Menschen mit Schlafproblemen verordnet wird. Schließlich wird Ashwaganda nicht ohne Grund auch Schlafbeere genannt. Übrigens: Auch in Studien konnte die Heilpflanze überzeugen. Scheinbar wirkt sie ähnlich wie eine körpereigene Aminosäure und beruhigt Körper sowie Geist. [Zudem besitzt Ashwaganda viele Vorteile für deine Gesundheit.](#)

Warme Milch wird häufig als Schlaftrunk empfohlen. Skeptiker

behaupten, dass es sich dabei schlichtweg um ein Ammenmärchen handelt. Tatsächlich enthält Milch aber das Hormon Melatonin und die Aminosäure Tryptophan – beides soll schlaffördernd wirken.



Homemade chocolate with lavender flowers

Ashwagandha Lavendel Moon Milk

Die konventionelle Gute-Nacht-Milch kann mit einigen Zutaten sinnvoll aufgepeppt werden. Neben Ashwaganda – die als Königin des Ayurveda bezeichnet wird – gehören auch Lavendel, Zimt und Kakao zum festen Bestandteil vieler Moon Milks. Damit soll es gelingen, das Gemüt zu beruhigen und mit glücklichen Gedanken beseelt einzuschlafen.

Mit folgendem Rezept kannst du das einmal ausprobieren.

Zutaten:

- 250 ml Vollmilch
- 1 TL Ashwagandha Pulver
- 1 TL getrocknete Lavendelblüten
- 1 TL rohes Kakaopulver
- 1 Prise Himalaya Salz
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Zunächst wird die Vollmilch schonend erwärmt und anschließend das Ashwaganda- sowie das Kakaopulver eingerührt. Auch die Lavendelblüten kannst du nun hinzugeben. Dein Gebräu lässt du einige Minuten köcheln und kannst es anschließend durch ein Sieb in deine Tasse gießen. Ganz zum Schluss gibst du jeweils eine Prise Himalaya Salz und Zimt hinzu.



Glass of milk with chocolate chunks and dried flower on sheet of crumpled paper on white background

Ich wünsche dir süße Träume!

**** Dieser Blog ist ein Gastbeitrag des Online-Magazins Lebensfreude aktuell. ****

Ich danke euch für das schöne Rezept und den neuen Input – ich kannte Ashwagandha bisher nicht und bin sicher, viele Naschkatzen-Leser auch nicht. Wieder was gelernt! =)

Quellenangaben Bilder:

Moon_milk_Ashwagandha: AdobeStock_219809751 s_karau

Milch_Lavendel_Ashwagandha: AdobeStock_219809733 s_karau

Milch_Kakao_Lavendel: AdobeStock_83837644 s_karau

Kakao_Lavendel: AdobeStock_38928294 joanna wnuk

GASTBLOG: Ayurvedisches Paprika-Feigenchutney von Dag

Heute gibt es bei mir den ersten Gastbeitrag.

Ich bin stolz und freue mich sehr, dass mein Freund und [Ayurveda- Koch Dag Weinmann](#) hier ein würziges Chutney mit uns teilt!

Dag und mich verbindet die Liebe zum Genuss und die Freude an guter, gesunder Ernährung. Ayurveda hat mich schon länger interessiert, ich wusste allerdings nicht sehr viel darüber. Nun habe ich jemanden, der mir diese Küche ein wenig näherbringt. Dag arbeitet in Birstein im [Rosenberg Gesundheits und Kurzentrum](#) und lässt mir immer mal wieder Fotos seiner Kreationen zukommen, die alle immer köstlich aussehen.



Da lag es nahe, ihn um einen Gastblog zu bitten und er hat zu meiner Freude ohne Zögern zugesagt.

Hier also sein Chutney, das wärmt und die Verdauung anregt und gut für Kapha- Typen ist. Es reicht eine kleine Menge bei

Menschen mit zu viel Hitze oder Trockenheit.

*Nach dem Rezept verrät Dag noch ein bisschen mehr über sich.
Ihr könnt dort auch seine Seite finden und ihn besuchen. =)*



Ein Chutney ist eine würzige Beilage, die am besten scharf, fruchtig, süsslich und leicht bitter schmecken kann. Das folgende Chutney ist zügig gemacht und gelingt sehr einfach. Die Kombination aus Paprika, Feigen, Chili und Sojasauce bringen ein sehr vollmundiges und kräftiges Aroma. Es passt als Beilage zu einem leichten Fischgericht und Basmatireis mit Kräutern.

- 1 kleine rote Paprika, gewürfelt*
- 1 kleine grüne Paprika, gewürfelt*
- 5 Feigen, geschnitten*
- 1 TL Senfkörner*
- ½ TL Chilipulver sowie Kreuzkümmel gemahlen*
- 1 TL Paprikapulver*
- 2 EL Sojasauce*
- etwas Ghee*
- 1 TL Rohrzucker*

Ghee in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen, Senfkörner kurz anbrutzeln lassen, Chili, Kreuzkümmel und Paprika dazu, dann die Paprikawürfel scharf anbraten, mit

Rohrzucker bestreuen und 3-5 Minuten dünsten lassen. Nun die Feigen untermischen und kurz dünsten. Die Paprika sollten knackig bleiben. Mit Sojasauce ablöschen, gut mischen, von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen.[nurkochen]



Etwas

zu meine Person: Dag Weinmann

Ich arbeite nun mehr seit 10 Jahren als Ayurveda-Spezialist mit Schwerpunkt „Ayurveda-Küche“. Dabei ist es immer wieder spannend und erfüllend wie unglaublich wohltuend diese Art der Ernährung ist. Dies ist die Aussage vieler zufriedener satter Menschen. Es ist gleichzeitig der therapeutische Effekt, der eine wichtige Wurzel ist im ayurvedischen Kochen. Neben vielen neuen Geschmackserlebnissen, ist es ebenso der sinnliche Aspekt, der uns beim Kochen begleitet. Somit geht es nicht nur um den schönen Zweck, Essen auf den Tisch zu bringen. Dessen innewohnender Zauber dient dem bewussten Erleben, dem intensiven Vergnügen und dem absoluten Entspannen.

Besucht mich gerne unter www.pure-sattva.de

* * * *

Habt ihr schon Berührung mit Ayurveda gehabt oder sogar schon mal eine Kur oder einen Kochkurs gemacht?

Eine Ayurveda- Kur wäre mal noch eine spannende Erfahrung, die mir gefallen würde.

Wir wünschen euch eine genussvolle Zeit!
Dag und Judith