



# 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 zu diesem Gericht: