Geröstete Kartoffelgnocchi mit Rucola

- für 2 Personen
- Zubereitung ca. 25 Minuten + 1 Stunde backen + ca. 30 Minuten kühl stellen

Zutaten:
- 400 g mehlig kochende Kartoffeln z. B. Agria
- 1 Eigelb
- 70 g Kartoffelstärke
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 handvoll Rucola
- 2 EL Parmesan

Kartoffeln auf einem Backblech im Ofen bei 180 °C 1 Stunde backen. Etwas abkühlen lassen. Kartoffeln halbieren, mit Hilfe eines Löffels aushöhlen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelb daruntermischen. Masse auskühlen lassen. Stärke unter die Kartoffelmasse mischen. Es soll ein fester Kartoffelteig entstehen. Daraus auf wenig Stärke ca. 1,5 dicke Stränge formen und daraus Gnocchi schneiden. Reichlich Wasser aufkochen und stark salzen (siehe Tipp). Gnocchi darin portionsweise ca. 3 Minuten kochen. Mit einer Kochkelle herausheben. Gnocchi mit Olivenöl und Rucola vermischen, auf Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Tipps:
- Statt eine Kartoffelpresse zu verwenden, Kartoffeln durch ein Sieb streichen
- Das Salzwasser darf etwas übersalzen sein, da die Gnocchimasse nicht gesalzen ist. Der Grund dafür ist, dass das Salz der Kartoffelmasse Wasser einzieht und die Gnocchi durch das Garen eine feste Konsistenz erhalten
- Geröstete Kartoffelschalen in Bouillon auskochen, die Stärke bindet die Bouillon etwas ab und verleiht ihr ein wunderbares Röstaroma
- Im Winter: Anstelle Rucola fein geschnittenen Zuckerhut verwenden

AYURVEDA·IOI

Lauwarmer Quinoa Salat

2 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Zutaten:
- ½ Bund Frühlingszwiebel (Grüner Teil)
- 1 Karotte
- ½ Zucchini
- 2 EL Rapsöl
- 125 g Quinoa
- 7 dl Gemüsebouillon
- ½ Zitrone
- 2 EL Reisessig
- ½ TL Puderzucker
- Fleur de Sel

Das Ende der Frühlingszwiebeln fein schneiden. Karotte waschen und zusammen mit der Zucchini in Scheiben oder Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in wenig Rapsöl andünsten. Quinoa kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugeben. Quinoa bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Karotten und Zucchini dazugeben, wenn nötig wenig Bouillon nachgießen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Quinoa lauwarm abkühlen lassen.

Zitrone fein abreiben. Saft auspressen. Mit restlichem Öl, Essig und Puderzucker zu einer Sauce rühren. Quinoa dazugeben und mit Fleur de Sel abschmecken.

Tipps:
- Diese Methode ähnelt der Zubereitung von Sushi Reis, wobei der lauwarme Quinoa die süß-saure Marinade aufnimmt
- Ein Teil des Gemüses fein hobeln und statt garen am Schluss roh mit der Marinade vermischt über das Gericht geben
- Quinoa Salat mit 100 g gekochten Kichererbsen ergänzen

AYURVEDA·IOI

Norditalienische Gemüsesuppe

2 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Zutaten:
- 1 Karotte
- 2 kleine Kartoffeln fest gekocht
- 1 Selleriestange
- 50 g Weißkohl
- 2 Stangen Mangold oder Grünkohl
- 1 kleine Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Majoran
- 1 EL Tomatenpüree
- 80 g Pelati gehackt oder 2 frische Tomaten
- 750 ml Gemüsebouillon
- 1 Hand Spinat
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL geriebener Parmesan

Karotten und Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl in einem Topf erwärmen, den Majoran und das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten andünsten. Tomatenpüree, Tomaten, Bouillon dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Spinat hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefe Teller anrichten und etwas Parmesan darüber schmelzen lassen.

Tipps:
- Wie bei einer Minestrone kann auch etwas Pasta z. B. Dinkelpasta mitgekocht werden
- Auch immer das Kraut vom Sellerie verwenden
- Statt frischer Spinat kann gut auch Tiefkühl-Spinat verwendet werden
- Die Suppe kann gut eingefroren und aufgewärmt werden

AYURVEDA·IOI

Persisches Omelett

2 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Zutaten:
- 50 g Frühlingsspinat
- 3 Zweige Dill
- ¼ Bund Frühlingszwiebeln (grüner Teil)
- 3 Eier
- 2 EL Buchweizenmehl
- 2 EL Urdinkelmehl
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Rapsöl
- 90 g Hüttenkäse

Spinat, Dill und Frühlingszwiebel grob hacken, zusammen mit den Eiern mixen. Mehl unterrühren. Rapsöl in einer Teflonpfanne erhitzen und Masse portionsweise (darf etwas dicker sein als Pfannkuchen) beidseitig ca. 2 Minuten ausbraten. Mit Hüttenkäse füllen.

Tipps:
- Pfannkuchen in Streifen schneiden und als Suppeneinlage verwenden
- Masse kann alternativ auch in einer Gratinform bei 180 Grad ca. 15 Minuten im Ofen gebacken werden
- Anstelle Hüttenkäse Ricotta/Ziger verwenden

AYURVEDA·IOI

Indischer Curry Eintopf

2 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Zutaten:
- 2 kleine Kartoffeln
- 1 Karotte
- ½ Aubergine
- ¼ Broccoli
- ½ Zucchini
- 1 cm Stück Ingwer
- 1 Stange Zitronengras
- 100 g Tofu
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Senfkörner zerdrückt
- 1 EL Curryblätter
- 1 TL Kurkuma
- 80 g Pelati gehackt
- 4 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Salz

Gemüse vorbereiten und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und reiben. Zitronengras halbieren und ausdrücken. Tofu in Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erwärmen und Senfkörner, Curryblätter und Zitronengras dazugeben bis sie leicht angeröstet sind. Gemüse und Kurkuma kurz mitrösten und mit der Bouillon ablöschen. Pelati und Ingwer dazugeben und rund 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Salz abschmecken, Zitronengras entfernen und in tiefe Teller anrichten.

Tipps:
- Ingwer lässt sich am besten mit einem Löffel schälen/abschaben
- Statt Zitronengras Kaffir-Limettenblätter verwenden

AYURVEDA·IOI

Süssmais-Gratin mit Tomatenfondue

2 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Zutaten:
- 80 g Dosenmais
- 1,5 dl laktosefreie Milch
- 80 g feiner Maisgrieß
- ½ TL Salz
- 8 Datteltomaten
- 70 g Ricotta/Ziger
- 2 EL schweizer Sbrinz Käse
- 2-3 Zweige Oregano

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Dosenmais mit der Milch pürieren. Maisgrieß mit der Mais-Milchmischung und dem Salz vermengen, danach in eine Gratinform gießen. 10 Minuten backen. Tomaten halbieren, zusammen mit dem Ricotta und Oregano über den Gratin verteilen und mit Sbrinz bestreuen. 10 Minuten weiter backen.

Tipps:
- Z. B. mit Blattsalat, Endiviensalat oder Gurkensalat ergänzen
- Das Gericht mögen in der Regel auch Kinder, welche sonst kaum Polenta essen, da es durch den Dosenmais leicht süßlich schmeckt