



# LANKA PRINCESS

AYURVEDA HOTEL SRI LANKA

## Ayurvedisches Festtagsmenü



Unsere Empfehlung: Bereiten Sie für die bevorstehenden Feiertage ein bekömmliches und leicht verdauliches ayurvedisches Festtagsmenü zu. Wir haben bei der Auswahl des Menüs darauf geachtet, dass Sie die Zutaten auch bei sich zu Hause besorgen können.

Das Wichtigste in der ayurvedischen Küche ist immer die frische Zubereitung der Speisen und auf die Ausrichtung der Doshas zu achten. Unser Festtagsmenü berücksichtigt alle drei Doshas und ist zum Genuss für alle „Typen“ geeignet.

### VORSPEISE

Crepe gefüllt mit Hühnchen und Waldpilzen  
überzogen mit Kokosnuss Crème Fraiche

### CONSOMMÉ

Klare Tomaten Consommé  
mit einem Spinat-Ricotta Raviolo

### HAUPTGANG

Lachsfilet vom Grill mit Sesam-Soba Nudeln  
mit Knoblauchöl verfeinert  
an einer Tomaten-Tymian Salsa

### DESSERT

Bananen-Schokoladen Parfait  
an Himbeer-Maracuja Soße

### AYURVEDISCHER WEIHNACHTSPUNSCH



# LANKA PRINCESS

AYURVEDA HOTEL SRI LANKA

## Rezept Ayurvedisches Festtagsmenü für 4 Personen

### VORSPEISE

Crepe gefüllt mit Hühnchen und Waldpilzen  
überzogen mit Kokosnuss Crème Fraiche



200 g Mehl  
2 Eier  
100 ml Milch  
Salz

Zutaten zu einem feinen Teig verrühren und in Pfanne als dünne Crepes ausbacken.

100 g Hühnerfleisch aus der Brust  
100 g Pilze (Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge) je nach Geschmack oder gemischt  
100 g Zwiebeln  
Knoblauch, Salz, Pfeffer

Alles in feine Streifen schneiden, Zwiebeln fein würfeln und in der Pfanne in etwas Öl mit dem Knoblauch braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

200 ml Crème Fraiche  
100 ml Kokosnusscreme  
1 Prise Currypulver  
Kokosnuss geraspelt  
Salz, Pfeffer

Alles zu einer cremigen Masse verrühren und mit geraspelter Kokosnuss und den Gewürzen abschmecken. Die Füllung auf den Crepe geben, umschlagen oder rollen und in dicke Streifen schneiden. Anrichten und mit etwas Sauce und gehacktem Lauch garnieren.

Anmerkung Pilze sind nicht unbedingt für Pitta Typ geeignet, aber Hühnchen und Kokosnuss neutralisieren. Genuss pur.



# LANKA PRINCESS

AYURVEDA HOTEL SRI LANKA

## Rezept Ayurvedisches Festtagsmenü für 4 Personen

### CONSOMMÉ

Klare Tomaten Consommé mit einem Spinat-Ricotta Raviolo



1	kg	reife Tomaten
½	l	Hühnerbrühe
½	l	Tomatensaft
3		rote Zwiebeln
6		Eiweiß
		Sonnenblumenöl
		Salz, Pfeffer, brauner Zucker, Knoblauch

Die Zwiebeln und den Knoblauch (je nach Geschmack) in Würfel schneiden. Die Tomaten dritteln. Öl in einem großen Topf heiß werden lassen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Tomatenwürfel, Tomatensaft und Hühnerbrühe zugeben. Aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Abkühlen lassen.

Alles durch ein Sieb und durch ein Passiertuch streichen und abtropfen lassen. Vorsichtig ausdrücken. Die Flüssigkeit auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Das Eiweiß in die Flüssigkeit einrühren. Die Suppe wieder aufkochen und ständig umrühren. Den entstehenden Schaum mit einem Schaumlöffel vorsichtig abschöpfen. Erneut abpassieren.

Teig:	400	g	Reismehl
	4		Eier
			Salz, Olivenöl

Füllung:	200	g	Ricotta
	200	g	Spinat
			Salz, Pfeffer

Zutaten für den Teig mischen und zu einem glatten Teig kneten. Ca.30 Min. kühl stellen. Spinat mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig sehr dünn ausrollen und gewünschte Form ausstechen. Etwas Ricotta und gewürzten Spinat darauf geben, zuklappen und am Rand zudrücken. Ca. 5-7 Minuten in kochendem Wasser kochen.



# LANKA PRINCESS

AYURVEDA HOTEL SRI LANKA

## Rezept Ayurvedisches Festtagsmenü für 4 Personen

### HAUPTGANG

Lachsfilet vom Grill mit Sesam-Soba Nudeln  
mit Knoblauchöl verfeinert  
an einer Tomaten-Thymian Salsa



- |     |       |                               |
|-----|-------|-------------------------------|
| 600 | g     | Lachsfilet (4 Stücke a 150 g) |
|     |       | Salz, Pfeffer                 |
|     |       | Zitronensaft                  |
|     |       | frischer Dill                 |
| 400 | g     | Soba Nudeln                   |
| 50  | g     | Sesam                         |
|     |       | Knoblauch                     |
|     |       | Olivenöl                      |
|     |       | rote Chilischote (ohne Kerne) |
|     |       | Salz, Pfeffer                 |
| 2   |       | Tomaten, fein gewürfelt       |
| 1   | Zweig | Thymian                       |
|     |       | Olivenöl                      |
|     |       | Salz und Pfeffer              |

Die Fischstücke mit den Zutaten marinieren und über Nacht ruhen lassen.

Die Soba Nudeln in Salzwasser al dente kochen und anschließend in Olivenöl mit Knoblauch und Sesam anbraten und mit rotem fein geschnittenem Chili abschmecken.

Den Fisch vorsichtig auf jeder Seite 2-3 Minuten grillieren.

Für die Tomaten-Thymian Salsa alles miteinander vermischen und etwas ziehen lassen, Bei Zimmertemperatur servieren.



# LANKA PRINCESS

AYURVEDA HOTEL SRI LANKA

## Rezept Ayurvedisches Festtagsmenü für 4 Personen

### DESSERT

Bananen-Schokoladen Parfait  
an Himbeer-Maracuja Soße



200	g	dunkle Schokolade
4		reife Bananen
40	g	Gelatine Pulver in etwas Wasser aufgelöst
200	g	Schlagsahne

Die Schokolade im Wasserbad zergehen lassen. Die Bananen im Mixer pürieren und mit der steifgeschlagenen Sahne und der aufgelösten Gelatine vermischen. Danach die Schokolade sorgsam unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Danach mindestens 2 Stunden kühlstellen, besser über Nacht.

2		Maracuja
100	g	Himbeeren
		etwas Wasser je nach Fruchtzustand
		Brauner Zucker

Im Mixer alles verrühren. Auf kleiner Flamme 5-6 Minuten köcheln und reduzieren lassen. Zucker je nach Geschmack zugeben und danach abkühlen lassen.

### AYURVEDISCHER WEIHNACHTSPUNSCH

Orangensaft	1 l
Maracuja	2
Salz	1 Prise
Zimtstangen	3 kleine Stücke
Ahornsirup	4 cl

Alles erhitzen, nicht kochen und danach ziehen lassen.

Der Winterpunsch ist für alle Doshas geeignet, solange man ihn nicht jeden Tag trinkt.