

## KAYA VEDA Weihnachtsmenü

### Rezepte

---

#### ★ VORSPEISE: Goldene Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer & KAYA VEDA Körperrein

##### Zutaten Vorspeise:

- 600 g Karotten
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Ghee
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Kumin
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 2 TL KAYA VEDA Körperrein

##### Zubereitung Vorspeise:

1. Karotten schälen, würfeln.
2. Ghee im Topf erhitzen, Ingwer, Kurkuma und Kumin 1 Min. anrösten.
3. Karotten zugeben und kurz mitschwitzen.
4. Brühe zugeben und 20 Min. köcheln.
5. Kokosmilch zugeben, pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Körperrein einrühren, wenn die Suppe nicht mehr kochend heiß ist (unter ca. 50 °C).
8. Optional mit etwas Kokosschaum oder Kräutern servieren.

#### ★ HAUPTGANG: Ayurvedischer Festbraten "Satva"

##### Zutaten Hauptgang:

###### Für den Braten:

- 600–700 g Putenbrust
- 2 EL Ghee
- 1 TL Fenchelsamen, gemahlen
- 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- ½ TL Kardamom
- Abrieb von ½ Zitrone
- 1 TL Salz, etwas Pfeffer

###### Für den Topinambur-Kartoffel-Stampf:

- 400 g Kartoffeln
- 300 g Topinambur
- 2 EL Ghee
- 80–100 ml warme Milch oder Pflanzenmilch
- ½ TL Muskat
- Salz & Pfeffer

### Für den Rotkohl:

- ½ Kopf Rotkohl
- 2 Äpfel
- 1 EL Ghee
- 1 TL Zimt
- 1 TL Salz
- 150 ml Apfelsaft

### Für die Sauce:

- 300 ml Gemüsefond
- 1 EL Ghee
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL mildes Tamarindenmus
- ½ TL Salz
- 4 TL KAYA VEDA Körperkraft

## **Zubereitung Hauptgang:**

### 1. Braten

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Ghee mit Fenchelsamen, Koriandersamen und Kardamom zu einer Marinade verrühren.
3. Putenbrust damit einreiben. Tipp: Die marinierte Brust kann optional **30–60 Min. im Kühlschrank** ziehen, damit sich das Aroma besser entfaltet.
4. Die eingecremte Putenbrust in eine ofenfeste Form legen. 35–45 Min. im Ofen garen, zwischendurch mit eigenem Sud übergießen.
5. 10 Min. ruhen lassen, dann aufschneiden.

### 2. Kartoffel-Stampf

1. Kartoffeln und Topinambur schälen, weich kochen.
2. Stampfen, Ghee und Milch einrühren.
3. Mit Muskat, Salz & Pfeffer abschmecken.

### 3. Rotkohl

- 1. Rotkohl fein schneiden.
  2. In Ghee mit Äpfeln und Zimt anschwitzen.
  3. Apfelsaft zugeben, 45 Min. leise schmoren.
  4. Mit Salz abschmecken.

### 4. Sauce

1. Fond mit Ghee und Gewürzen aufkochen.
2. Leicht eindicken.
3. Tamarinde einrühren.
4. Wärmezufuhr stoppen.
5. **Körperkraft unter 50 °C einrühren**, damit die Kräuter aktiv bleiben.

★ **DESSERT: Spekulatius-Kheer mit Bratapfel-Crunch**

**Zutaten Dessert:**

- 150 g Basmatireis
- 1 L (Pflanzen-)Milch
- 1 TL Kardamom
- 1 Prise Safran
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 TL Ghee
- 1 TL Spekulatiusgewürz
- 2 EL Mandelblättchen

**Zubereitung Dessert:**

1. Milch mit Safran und Kardamom erhitzen.
2. Reis zugeben und ca. 25–30 Min. cremig köcheln lassen.
3. Mit Ahornsirup süßen.
4. Apfel in Ghee mit Spekulatiusgewürz anbraten.
5. Kheer in Schalen füllen, Apfel darüber und Mandelblättchen darauf.

★ **DIGESTIF: Ayurvedischer Weihnachts-Chai**

**Zutaten Digestif:**

- 1 Zimtstange
- 4 Kardamomkapseln
- 2 Scheiben Ingwer
- 4 Pimentkörner
- 2 Nelken
- 500 ml Wasser
- 200 ml (Pflanzen-)Milch
- 1 TL Ahornsirup

**Zubereitung Digestif:**

1. Gewürze in Wasser 10 Min. köcheln.
2. Milch zugeben, 5 Min. ziehen lassen.
3. Süßen und heiß servieren.

*Wir wünschen guten Appetit und einen zauberhaften Weihnachtsabend!*

