

AyurGourmet®-Kur im November 2011

## Gaumenfreuden der ayurvedischen Ernährung



Menüplan aus der Ayurveda-Küche Birstein

## AyurGourmet®-Kur Menü

Das haben wir für Sie vorbereitet:

### Freitagabend – Empfang

Ginger-Lemon-Lassi



Rahmsüppchen vom Kürbis



Antipasti von:

Panier-Caprese; marinierte Bataten; Pilzvariation mit Pinienkernen und Balsamico



Gemüse-Rösti auf Safransauce mit Cous-Cous-Bällchen  
dazu Lavendel-Birnenchutney



Limettencrème

### Samstagmittag

Salatauswahl



Reis der Götter mit Rosmarin-Linsen

Spinatstrudel an Kartoffel-Safranpüree, dazu Anis-Apfel-Chutney



Mangokuchen

### Samstagabend – Dinner

Blumenkohl-Kokossuppe



Antipasti von:

Rote Beete-Carpaccio, Zucchini-Paprika-Röllchen, gefüllte Kohlrabi  
dazu verschiedene vegetarische Dips

Brotauswahl



Auberginenlasagne

gegrilltes Karotten-Pastinaken-Gemüse

### Sonntagmittag – Abschied

Salatauswahl mit gerösteten Kernen



Feine Kartoffel-Dinkel-Schnecken

Gemüsetaler mit Raita

Broccoliröschen in Kichererbsensauce, dazu eine Wildreisvariation



Ayurvedisches Tiramisu