

Ayurvedischer Rosmarin-Linsendal

Rezept für 2 Personen / Zeit: ca. 30 Min.



Zutaten:

- 120 g rote Linsen (gewaschen)
- 1 EL Ghee (Kapha: 1 TL)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 kleiner Zweig Rosmarin (1 TL fein gehackt)
+ etwas zum Finish
- ½ TL Kurkuma, ½ TL Salz
- 450–500 ml Wasser
- 1 TL Zitronensaft + etwas Abrieb
- Optional: 1 kleine Karotte in feinen Würfeln
- Beilage: 120–150 g Basmati, separat garen

Schritt-für-Schritt

1. Linsen gründlich waschen. Basmati nach Packung garen.
2. Ghee erhitzen, Kreuzkümmel anrösten, bis es duftet.
3. Ingwer, Kurkuma und gehackten Rosmarin kurz mitrühren (10 s).
4. Linsen (und Karotte) zugeben, 30 s wenden.
5. Wasser & Salz zugeben, aufkochen, dann sanft köcheln, bis cremig (ca. 12–15 Min).
6. Zitronensaft & Abrieb unterrühren, abschmecken.
7. Mit ein paar frischen Rosmarinnadeln toppen und mit Basmati servieren.

Dosha-Tuning

Vata: +½ EL Ghee, +50–100 ml Wasser, Zitrone sparsam.

Pitta: Ingwer & Rosmarin halbieren, Zitrone nur einen Spritzer, frischen Koriander dazu.

Kapha: Ghee gering, +Ingwer/Prise Pfeffer, Zitrone großzügig.

Tipp: Rosmarin ist wärmend, klärend und unterstützt Agni – ideal bei Kapha-Last.

© Stefanie Meißner, 2025 Alle Rechte vorbehalten

✉ info@ayurvedaraum-bonn.de  [ayurvedaraumbonn](https://www.instagram.com/ayurvedaraumbonn)