



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- Spaghetti (pro Pers. 150-200g)
- 1 rote und gelbe Paprika
- 1-2 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- Cocktailtomaten
- 2 Rosmarinzweige
- Thymian
- Basilikum
- 1 TL Vata Churna
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2-3 Prisen Muskat
- Steinsalz
- 1-2 EL Ghee
- Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 TL frische Gelbwurz (Kurkuma) oder
¼ TL Gelbwurzpulver (Kurkumapulver)

Vorbereitung:

Zunächst das Gemüse gründlich waschen. Paprika in 3 cm lange Streifen schneiden. Zucchini ebenfalls in Streifen schneiden. Fenchel passend zu Paprika und Zucchini schneiden. Auch der Stielansatz des Fenchels kann verwendet werden, darin sind besonders viele Vitamine enthalten. Stiel in dünne Scheibchen schneiden. Cocktailtomaten halbieren. Eine Knoblauchzehe schälen, halbieren, den grünen Keim des Knoblauchs entfernen. Knoblauch klein hacken. Etwa je ein TL frischen Ingwer und Gelbwurz klein reiben. Falls keine frische Gelbwurz (Kurkuma) verfügbar ist, dann ¼ TL Gelbwurzpulver nehmen.



Dr. Karin Pirc: BESTER AYURVEDA-ARZT 2006 | ORGANIZATIONAL & SOCIAL VEDIC SERVICES AWARD 2007 | DHV-Gütesiegel WELLNESS IM KURORT | Qualitätsbetrieb für Serviceleistungen



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



So wird's gekocht:

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Gelbwurz im Ghee anschwitzen (Gelbwurzpulver später dazugeben). Anschließend Pfeffer, Muskat und Vata Churna (sowie Gelbwurzpulver) beifügen. Nun Fenchel und Paprika in die Pfanne und auf kleiner Flamme schmoren lassen.

Zwischenzeitlich Spaghetti mit ausreichend Wasser aufsetzen, ein wenig Salz zufügen. (Jede andere Pastasorte kann für dieses Rezept verwendet werden.)

Nach ein paar Minuten Zucchini sowie einen Rosmarin-zweig dem Gemüse hinzufügen und weiter auf kleiner Flamme schmoren lassen (Zucchini haben eine kürzere Garzeit). Nach ein paar weiteren Minuten die Cocktailtomaten untermischen und für ca. 2 Minuten garen lassen. Die Thymianblättchen vom Zweig rebeln, dem Gemüse zufügen und mit Salz abschmecken, ggf. noch ein wenig Pfeffer hinzufügen.

Anrichten der Pasta-Gemüsepfanne

Die Spaghetti abgießen, mit 2 EL Olivenöl durchtränken. Die Spaghetti in die Gemüsepfanne geben, das Ganze ein wenig durchmischen. In einem tiefen Pastateller servieren und mit frisch gehacktem Basilikum überstreuen. Für Pasta-Gerichte am Abend eignen sich die leichter verdaulichen Dinkelnudeln.

Der Unterschied zu den typisch italienischen Pasta-Rezepten ist die Verwendung der ayurvedischen Gewürze. Ingwer, Gelbwurz und Vata-Churna (Currymischung) unterstützen ganz besonders die Verdauung.

Guten Appetit!

