



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Süßkartoffel-Kartoffel-Sellerie-Püree und Wirsing-Karotten, geschmort an Safransauce und/oder gefüllte Paprika mit Reis – Hauptgang

Süßkartoffeln-Kartoffeln-Sellerie-Püree

Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroße Süßkartoffel ca. 200 g
2-3 Kartoffeln ca. 250 g
1 Selleriescheibe ca. 150 g
1-2 EL Ghee
1 EL Kokosmus
½ TL Vata-Churna
ein paar Prisen schwarzer Pfeffer
1-2 Prisen Ceylon-Zimt
1-2 Prisen Muskatnuss
Steinsalz

Zubereitung

Süßkartoffeln, Kartoffeln und Sellerie mit 1 TL Ghee und Salz kochen. Anschließend mit ein wenig der Brühe die Kartoffeln stampfen bzw. pürieren. 1 EL Kokosmus in das Püree geben. In einer Pfanne 1 EL Ghee erhitzen, ½ TL Vata Churna, ein paar Prisen schwarzen Pfeffer, Zimt und geriebene Muskatnuss dazu. Das Ghee mit den Gewürzen in das Püree geben, gut verrühren und ggf. mit Salz noch einmal abschmecken.

Guten Appetit!

© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatlinik (§ 30 GewO)

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems

Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de