



# MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Süßkartoffel-Kartoffel-Sellerie-Püree und Wirsing-Karotten, geschmort an Safransauce und/oder gefüllte Paprika mit Reis – Hauptgang/3



## Safran-Sauce

### Zutaten für 4 Personen

½ -1 EL Kichererbsenmehl  
½ -1 EL Dinkelmehl  
200 ml Brühe  
50 ml süße Sahne oder Kokosmilch  
1 EL Ghee  
3 Msp. Muskatnuss  
1-2 Msp. Bockshornkleesamen gemahlen  
2 Msp. Asa foetida  
2 Msp. schwarzer Pfeffer  
Ein paar zerriebene Safranfäden (oder in heißem Wasser auflösen)  
Eine Prise Rohrzucker  
Steinsalz

### Zubereitung

Ghee in der Pfanne erhitzen und folgende Gewürze dazu: 3 Msp. Muskat, 2 Msp. Bockshornkleesamen, 2 Msp. Asa foetida, 2 Prisen schwarzer Pfeffer und die Mischung aus Kichererbsen- und Dinkelmehl im Ghee anschwitzen. Sahne oder Kokosmilch und ein paar zerrieben Safranfäden dazugeben und ständig mit dem Schneebesen rühren. Ein wenig Brühe der Karotten vom Wirsing-Karotten-Mix dazu geben und solange verrühren, bis eine feine, leicht sämige Soße entsteht. Mit Salz und etwas Zucker 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