



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Süßkartoffel-Kartoffel-Sellerie-Püree und Wirsing-Karotten, geschmort an Safransauce und/oder gefüllte Paprika mit Reis – Hauptgang/4



Gefüllte Paprikaschoten mit Reis

Zutaten für 4 Personen

2 grüne Paprika
80-100 g Basmatireis
2 Handvoll verschiedenes Gemüse, z.B.
Zucchini, Kniabohnen, Ananas, Mais, Erbsen.
1½ EL Ghee
½ TL Curry
1 Handvoll Rosinen
1 EL Pinienkerne
Steinsalz

Zubereitung

Basmatireis waschen und etwas abtrocknen lassen. Zwei gute Handvoll verschiedener Gemüsesorten in Würfelchen schneiden. Ghee erhitzen und ein mildes Currypulver hinzu geben. Jetzt das klein gewürfelte Gemüse im Ghee anschwitzen und anschließend den Reis hinzufügen. Alles zusammen ca. 2 Minuten unter häufigem Rühren bewegen. Nun Wasser zufügen, salzen und mit sehr kleiner Hitze bei geschlossenem Topf garen lassen. Nach ein paar Minuten 2 EL gewaschene Rosinen und geröstete Pinienkernen mit einer Gabel dem Reis unterheben.

Backofen auf 200° C vorheizen. Grüne Paprika in der Länge halbieren, die Stege und Kerne entfernen. Die Paprikahälften mit dem fertigen Reis füllen. Das Chutney in eine Auflaufform füllen, die gefüllten Paprika darauf setzen und für ca. 30 Minuten in den Backofen schieben. Nach 15 Minuten mit einer Alufolie abdecken.

Guten Appetit!

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatklinik (§ 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