



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1993

*„Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel  
und Eure Heilmittel Eure Nahrungsmittel sein.“*

*- Hippokrates -*



## Gelbes Mungbohnen-Dal

Die besten Hülsenfrüchte sind gelbe Mungbohnen in Bio-Qualität. Aber auch andere Sorten wie grüne Mungbohnen, braune Linsen, Toor-, Channa- und Urid-Dal sind empfehlenswert. Unsere heimischen Hülsenfrüchte wie braune Linsen und die verschiedenen Bohnensorten sind schwerer verdaulich und, ebenso wie rote Linsen, leicht Vata erhöhend.

### Zutaten:

Für vier Personen

- 120 g Hülsenfrüchte
  - 2 EL Ghee
  - ½-1 TL schwarze Senfkörner
  - 1-2 TL frischen Ingwer, gehackt oder gerieben
  - 1 TL Kreuzkümmelsamen/Cumin, ganz oder gemahlen
  - ½ TL Koriandersamen gemahlen
  - ¼ TL Fenchelsamen (bei Bedarf)
  - ¼ TL Bockshornkleesamen (bei Bedarf)
  - 2 Prisen Nelkenpulver (bei Bedarf)
  - 2 Prisen Asa foetida
  - 2 Prisen schwarzer Pfeffer
  - ¼ TL Kurkuma
  - Steinsalz
  - 1-2 TL Zitronensaft
  - Gehacktes Korianderkraut oder Dill oder Petersilie
- (Die Gewürze können in Samenform oder auch gemahlen verwendet werden)

### So wird's gekocht:

Die Hülsenfrüchte mind. 30 Minuten einweichen. Dadurch garen sie schneller, schmecken (noch) besser und blähen weniger. Danach das Einweichwasser wegkippen, die Hülsenfrüchte noch einmal abspülen und anschließend ohne Salz kochen. Mengenverhältnis: 1 Teil Hülsenfrüchte : 6-8 Teilen Wasser.

Anschließend das Dal würzen: Das Ghee in der Pfanne erhitzen, die Senfkörner erst springen lassen, dann alle anderen Gewürze in oben genannter Reihenfolge dazu geben, zuletzt Kurkuma. Wenn die Hülsenfrüchte nach ca. 20 Minuten gar sind, das Dal in die Pfanne mit den Gewürzen geben und gut umrühren. Jetzt erst mit Steinsalz und Zitronensaft würzen. Zum Schluss noch mit frischen Kräutern abrunden.

Guten Appetit!

© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems – Jochen Lotz



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