



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Rezept für Hirsebällchen mit Koriander-Chutney, gegrillter Melone und Sommersalat

Zutaten für 2 Personen:

Hirsebällchen

- 100 g Hirse
- 1 große, mehlig kochende Kartoffel
- 1 Kurkumaknolle, ca. 10 g
(alternativ Kurkumapulver, ca. 5 g)
- 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- 1 Prise Steinsalz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 TL Ghee
- 3 EL geschälter Sesam

Koriander-Chutney

- 1 Bund Koriander
- 100 g Joghurt
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Je 1 TL geröstete Koriander und Fenchelsamen gemahlen
- 1 Prise Steinsalz

Salat

- 1 kleine Gurke
- 2 Radieschen
- 1 Chicorée
- 3 EL Walnussöl
- 1 Orange
- 1 kleines Bund Minze
- 1 Prise Steinsalz
- 1 Prise schwarzer Urwaldpfeffer, alternativ schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Jaggery oder brauner Rohrzucker
- 1 TL Kreuzkümmel, geröstet

Gegrillte Melone

- 1 kleine, kernarme oder besser kernlose Wassermelone

Für die Dekoration

- 1 Kurkumaknolle

© 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



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Rezept für Hirsebällchen mit Koriander-Chutney,
gegrillter Melone und Sommersalat



Zubereitung

Hirsebällchen

Die Hirse nach Packungsanleitung kochen, die Kartoffel schälen und dämpfen.

Die Kurkumaknolle schälen und fein reiben.

Die gegarte Kartoffel zerstampfen, Kurkuma, Hirse, Ghee und die Gewürze untermischen. Die Masse nun zu kleinen Bällchen formen und in den Sesamsamen wenden. Bei 180 Grad 10 Minuten im Ofen garen.

Koriander-Chutney

Koriander mit dem Saft und Abrieb der Zitrone, dem Joghurt und den Gewürzen gut pürieren.

Salat

Die Gurke streifig schälen und anschließend mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, diese mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen. Vom Chicorée 10 ganze Blätter beiseitestellen und den Rest in Streifen schneiden.

Das gezogene Gurkenwasser mit Walnussöl, dem Saft der Orange, den Gewürzen und der Minze gut mixen.

Die Radieschen in kleine Würfel schneiden. Einige für die Dekoration beiseitestellen.

Nun alles zusammenfügen und etwas marinieren lassen. Jeweils fünf Chicoréeblätter fächerförmig übereinanderlegen und den Gurkensalat darauf anrichten.

Gegrillte Melone

Die Melone in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und das Fruchtfleisch mit einer Ausstechform in die gewünschte Form bringen.

Eine Grillpfanne gut erhitzen und die Melone nun von beiden Seiten für 1 bis 2 Minuten grillen. Wenn das Grillmuster gut zu erkennen ist, ist sie fertig.

Für die Dekoration

1 Kurkumaknolle schälen und dann in feine Streifen schälen. Diese nun in heißem Ghee goldgelb frittieren, auf einem Stück Küchenpapier gut abtropfen lassen. Die Kurkumastreifen zwischen den Hirsebällchen dekorativ einfügen.

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