



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Kartoffelbrei mit Gemüse-Milch



Wer isst nicht gern den schönen, warmen, weichen Kartoffelbrei? Doch stimmts..., nach dem Essen fühlt man sich immer ein wenig unwohl?

Der Ayurveda sagt uns warum: Milch, in Verbindung mit salzigen Speisen, klumpt im Magen und ist dadurch schwer verdaulich.

Nun könnte man ja auch Sojamilch, Hafermilch oder Mandelmilch aus dem Naturkostladen als Ersatz nehmen. Diese Milchsorten haben aber den Nachteil, dass

es sich dabei um Konserven handelt, um Nahrungsmittel, die verarbeitet und haltbar gemacht, also konserviert worden sind und somit während dieses Prozesses schon einen Teil ihres Nährwertes verloren haben – sogenanntes „Processed Food“.

Deshalb haben wir eine „Gemüse-Milch“ entwickelt, die Sie selbst frisch zubereiten können und die hervorragend dazu geeignet ist, einen schmackhaften und gut verträglichen Kartoffelbrei herzustellen.

Zutaten für zwei Personen*:

- 400g - 500g mehlig kochende Kartoffeln
- eine Prise Muskatnuss
- Salz nach Geschmack

Dekoration

- 50g Fenchel klein gehackt
- 50g rote Paprika in feine Würfel geschnitten

* In Bio-Qualität enthalten die Zutaten die meisten Nährstoffe und haben auch einen intensiveren Geschmack.

Gemüse-Milch

- 20g Sellerieknolle
- 20g Weißkohl oder Fenchel
- 20g Süßkartoffel
- 20g Pastinake
- 350 ml Wasser
- 1/4 Tl gekörnte Brühe
- 1/4 Tl Ingwer
- 1/4 Tl Koriander
- 2 El Ghee oder Sonnenblumenöl
- 2-3 Tropfen Agavendicksaft



Kartoffelbrei mit selbst hergestellter Gemüse-Milch

Herstellung:

Dekoration

- Fenchel klein hacken und in einer Pfanne goldbraun garen.
- Rote Paprika in feine Würfel schneiden und gar dünsten.

Gemüse-Milch

- Sellerie, Weißkohl, Süßkartoffel und Pastinake in wenig Wasser mit der gekörnten Brühe, dem Ingwer und dem Koriander gar kochen.
- 350ml Wasser, 2 El Ghee, 2-3 Tropfen Agavendicksaft und das Gemüse in einen Hochleistungsmixer (Smoothy-Mixer) geben und ca. 2 Minuten mixen.
Die Gemüse Milch sollte die Konsistenz von flüssiger Sahne haben.

Kartoffelbrei

- Die mehlig kochenden Kartoffeln, schälen, gar kochen und gut ausdampfen lassen.
- Mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern oder durch eine Kartoffelpresse geben, wenn Sie es fein mögen.
- Die Gemüse Milch erhitzen und mit einem stabilen Schneebesen behutsam mit den gestampften Kartoffeln verrühren, bis der Kartoffelbrei die gewünschte Konsistenz erhält. Es kann sein, dass Sie noch Gemüse Milch übrig haben.
- Eine Prise Muskatnuss unterrühren und nach Geschmack salzen.
- Auf vorgewärmte Teller füllen, mit Fenchel und Paprika bestreuen und etwas heißes Ghee oder Sonnenblumenöl darüber geben.

Zu dem Kartoffelbrei können Sie, wie gewohnt, alle Arten von Gemüse oder auch anstelle des Ghees/Öls eine dunkle Sauce servieren.

Guten Appetit