



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Frisches Gemüse



Gemüse anbraten



Gemüse schmoren

Ratatouille ayurvedisch

Ratatouille ist ein vegetarisches Gemüsegericht, das ursprünglich aus der Provence stammt. Es ist heute überall in Europa verbreitet, wobei die Rezepte von Region zu Region und Land zu Land variieren. Die gängigen Gemüse für ein Ratatouille bestehen aus Auberginen, Zucchini, Paprikaschoten und Tomaten. Traditionell gehören Zwiebeln zum Ratatouille dazu, die wir jedoch in der ayurvedischen Küche eher vermeiden. Der Unterschied des traditionellen Ratatouille zur ayurvedischen Ratatouille ist lediglich die Beigabe typisch ayurvedischer Gewürze.

Zutaten

Für vier Personen:

- 1 Aubergine (klein-mittelgroß)
- 1-2 Zucchini
- Bunte Paprika (grün, rot gelb)
- 3-4 Tomaten
- 2-3 EL Ghee
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Koriander
- ¼ TL Fenchel
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ½ TL geriebenen Ingwer
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2 Prisen Kurkuma
- 2 Prisen Muskatnuss
- Thymian (am besten ein frischer Stängel)
- Rosmarin (am besten ein frischer Stängel)
- Basilikum
- Steinsalz
- 1 EL Olivenöl
- Etwas Zucker (nur bei Bedarf)



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

MAHARISHI AYURVEDA
Gesundheits- und Seminarzentrum
Bad Ems GmbH
Am Robert-Kampe-Sprudel
56130 Bad Ems

Telefon 02603 9407-0
Telefax 02603 3122
info@ayurveda-badems.de
www.ayurveda-badems.de

Nassauische Sparkasse Bad Ems
BLZ 510 500 15 • Kto. 552 167 961
S.W.I.F.T.-Code: NASSDE55
IBAN: DE30 5105 0015 0552 1679 61

HRB Koblenz 4569
Erfüllungsort: Bad Ems
USt.-Ident-Nr.
DE 149321178

Geschäftsführer:
Lothar Pirc
Ärztliche Leitung:
Dr. Karin Pirc



MAHARISHI AYURVEDA PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



So wird's gekocht:

Das Gemüse mundgerecht würfeln bzw. Paprika in Streifen schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, Stielansatz entfernen, würfeln. Ghee in die Pfanne geben und erhitzen, die Gewürze dem Ghee beifügen, zunächst die grob gemahlene Gewürze, zuletzt Kurkuma. Die Hitze ein wenig reduzieren, damit die Gewürze nicht anbrennen. Auch das Pitta-Churna eignet sich gut zum Würzen.

Wenn sich ein angenehmer aromatischer Duft entfaltet, die Paprika in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz schmoren lassen. Nach 2-3 Minuten die Auberginen beifügen und ggf. ein wenig Ghee hinzufügen, da Auberginen das Fett schnell aufnehmen. Das Gemüse häufiger wenden, damit es nicht ansetzt. Bei Bedarf etwas Wasser beifügen. Nach weiteren 3-4 Minuten die Zucchini, Thymian und Rosmarin dazugeben und weiterhin auf kleiner

Flamme schmoren lassen. Zuletzt die Tomaten, dann sind es nur noch ein paar Minuten bis das Gemüse gar ist.

Die Pfanne von der Herdplatte nehmen, Rosmarinstängel und Thymian entfernen. Zum Schluss das Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und, wenn Sie wollen, mit einer Prise Zucker abschmecken. Mit frischem Basilikum garnieren.

Guten Appetit!

© Maharishi Ayurveda Privatklinik 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

MAHARISHI AYURVEDA
Gesundheits- und Seminarzentrum
Bad Ems GmbH
Am Robert-Kampe-Sprudel
56130 Bad Ems

Telefon 02603 9407-0
Telefax 02603 3122
info@ayurveda-badems.de
www.ayurveda-badems.de

Nassauische Sparkasse Bad Ems
BLZ 510 500 15 • Kto. 552 167 961
S.W.I.F.T.-Code: NASSDE55
IBAN: DE30 5105 0015 0552 1679 61

HRB Koblenz 4569
Erfüllungsort: Bad Ems
USt.-Ident-Nr.
DE 149321178

Geschäftsführer:
Lothar Pirc
Ärztliche Leitung:
Dr. Karin Pirc