



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Spätsommerliches Nudelrezept

Das spätsommerliche Nudelrezept mit minzfrischer Note und vielen Kräutern ist für alle Dosha-Typen ein Genuss. Die vielen Kräuter und das frische Gemüse sind ideal um Pitta und Kapha zu beruhigen, das Olivenöl hilft das Vata-Dosha im Gleichgewicht zu halten. Am meisten jedoch profitieren Sie davon, wenn Pitta bei Ihnen zu hoch ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Nudeln, z.B. Penne, Farfalle oder Muscheln
- 60 ml Olivenöl oder Ghee
- 1 Prise Asa foetida (Hing)
- 200 g grüne Bohnen, geputzt und in kleine Stücke geschnitten
- 320 g Zucchini oder Sommerkürbis, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Prise Steinsalz

Für das Topping

- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Asa foetida (Hing)
- 90 g Semmelbrösel
- 30 g grob gehackte Basilikumblätter
- 30 g grob gehackte Petersilie
- 15 g grob gehackte Minzblätter
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

© 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



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Rezept für ein Spätsommerliches Nudelrezept

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, das Wasser abgießen und warm halten.
Die 60 ml Olivenöl oder Ghee zusammen mit Asa foetida (Hing) in einer Pfanne sanft und leicht erhitzen.
Die grünen Bohnen dazugeben und zugedeckt für ca. 2 bis 3 Minuten andünsten.

Die Zucchini- oder Kürbisstückchen dazugeben, salzen und zugedeckt solange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Gelegentlich umrühren.

In einer zweiten Pfanne die 2 EL Olivenöl erhitzen und darin die zweite Prise Asa foetida (Hing) eine halbe Minute erwärmen, bis es duftet. Unter ständigem Rühren die Semmelbrösel dazugeben und bis zu einer goldbraunen Farbe rösten. Zum Schluss die gehackten Kräuter unterrühren und mit schwarzem Pfeffer würzen.

Die Nudeln und das Gemüse vermengen und auf zwei Tellern anrichten. Mit dem Topping garnieren.

Guten Appetit!

Rezept und Foto: © Maharishi Ayurveda Products International, Inc.

© 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