

Spargel



Spargel mit Sauce Hollandaise (ayurvedisch ohne Ei)

Hier ein leichtes Spargelmenü – traditionell geprägt und dennoch im Einklang mit den Einsichten des Ayurveda. Ohne Ei.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Zutaten für 4 Personen:

- Weißer und grüner Spargel, je 12 Stangen
- Zitrone
- Ghee
- 1-2 EL Kichererbsen-Mehl
- 1 EL Dinkelmehl
- 100-150 ml Kokosmilch, ggf. süße Sahne dazu
- Steinsalz
- Rohrzucker (Sharkara)
- 2 Prisen Muskatnuss
- 1 TL Liebstöckel, Majoran, Kerbel (getrocknet oder frisch geschnitten)
- Ein paar Fäden Safran
- Petersilie
- 2 Prisen schwarzer Pfeffer (bei Bedarf)

Zubereitung:

1. Spargel waschen und gut schälen, am unteren Ende ein wenig kürzen. Sich am Spargel zu erfreuen, steht und fällt mit ausreichend gut geschältem Spargel! Dünner grüner Spargel braucht nicht geschält werden, den Spargel allerdings mehr kürzen. Zwei dünne Scheiben einer frischen Zitrone oder

etwas Zitronensaft, 1 TL Ghee, Salz und 2 Prisen Zucker beifügen. Auf kleiner Flamme ca. 8 min. köcheln. Liebstöckel, Majoran und Kerbel beifügen und für weitere 2-3 Minuten leicht köcheln.

Den Spargel warmhalten.

2. Das Ghee in der Pfanne erhitzen, das Kichererbsen- und Dinkelmehl einrühren. Gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Mit ein bis zwei Tassen Spargelwasser ablöschen, gut verrühren. Die Kokosmilch und/oder Sahne einrühren, Veganer nehmen Kokosmilch.
3. Ein paar zerriebene Safranfäden (leicht mit dem Mörser zerstoßen) einrühren. Muskatnuss einreiben, ggf. noch ein wenig Spargelwasser dazu. Für weitere 2 Minuten mit niedriger Temperatur köcheln. Häufiger rühren bis die Sauce eine zart cremige Konsistenz bekommt. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Spargel anrichten und mit der Sauce überziehen. Mit grünen Kräutern garnieren.

Kartoffelpüree ayurvedisch

Vielerorts wird Milch für die Zubereitung von Kartoffelpüree verwendet. Nach ayurvedischen Kenntnissen wird Milch zu salzigen Speisen wie Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und anderen salzigen Speisen nicht verwendet. Es ist eine unverträgliche Kombination, die das Verdauungssystem unnötig belastet.

Nehmen Sie mehligere Kartoffeln für ein Kartoffelpüree. Frühkartoffeln eignen sich nicht so gut, da sie weniger binden.

Zutaten für 4 Personen:

- Kartoffeln, ca. 200-250g pro Person
- ½ Tasse Kokosmilch
- 3 EL Sahne
- Ca. 1 Tasse Kartoffelwasser
- 2-3 EL Ghee
- ½ TL Vata Churna
- 4-5 Msp. Muskatnuss
- Einige Prisen schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Asafoetida
- Steinsalz
- Frische, kleingehackte Petersilie



Zubereitung:

1. Kartoffel schälen und waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit ausreichend Wasser und Steinsalz auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln abgießen, etwas Kartoffelwasser aufbewahren.
2. Das Kartoffelwasser mit der Kokosmilch und der Sahne mit einem Schneebesen gut verrühren und in einem Topf erhitzen und zu den gekochten Kartoffeln geben. Nun mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen, zarten Püree zerstampfen.
3. Das Ghee in die Pfanne geben und erhitzen, das Vata Churna und Asafoetida einstreuen, etwas verrühren und anschließend dem Püree beifügen. Muskatnuss, schwarzer Pfeffer und fein gehackte Petersilie dazu geben und noch einmal gut verrühren. Eventuell mit Salz und zusätzlicher Kokosmilch abschmecken.

Raita – ayurvedischer Gurkensalat

Raita ist sehr erfrischend und eignet sich als kleine Beilage für ein gut gewürztes Mittagessen. Raita kann bevorzugt an warmen und heißen Tagen serviert werden. Raita hat eine leicht kühlende Wirkung.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 oder ½ Stangengurke (je nach Größe)
- 1-2 Tomaten
- ca. 150 ml Vollmilch-Joghurt
- ½-1 TL Kreuzkümmelsamen
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Frisches Korianderkraut. Petersilie oder Dill kann auch verwendet werden.



Zubereitung:

1. Gurke waschen, schälen und mit einer Raspel klein reiben. Ein wenig Gurkenwasser abgießen.
2. Tomate in einer Schüssel mit heißem Wasser überbrühen. Nach etwa 2 min. die Haut abziehen. Den Stielansatz der Tomate entfernen und die Tomate in ganz kleine Stückchen schneiden.
3. Joghurt mit dem Mixer gut verquirlen. Durch das Mixen wird der Joghurt dünnflüssig und kann besser verdaut werden. Den Joghurt zur Gurke und Tomate geben.
4. Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann mit dem Mörser oder Kaffeemühle zermahlen. Den gerösteten Kreuzkümmel mit etwas Pfeffer und frischem Koriander untermischen und mit Steinsalz abschmecken.

Guten Appetit!