

AYURVEDISCHER

ZITRINENREIS

ZUTATEN:

- 200g Basmatireis
- 2 El Kokosfett
- 400ml Wasser oder Gemüsefond
- Salz, Pfeffer weiss
- Limettenblätter, Zitronengrass
- Die gerieben Schale einer Zitrone

.



ZUBEREITUNG:

Kokosfett erhitzen, den Basmatireis kurz anrösten und mit der doppelten Menge an Flüssigkeit aufgießen. 2 Limettenblätter sowie eine halbe Stange Zitronengrass dazugeben. Salzen, leicht pfeffern und mit geschlossenem Decken langsam fertigkochen.

Zum Schluss die Blätter und Zitronengrass entfernen und die geriebene Zitronenschale mit dem Reis vermengen.

AYURVEDA KÜCHENREGEL:

auf Zimmertemperatur servieren.

UNSER TIPP:

Reiben Sie vor dem Anrichten noch ein wenig Limetten-, oder Orangenschale als Dekoration auf den Reis.



MUNGBOHNEN CURRY

ZUTATEN:

- 50g Ghee (Ayurvedisches Butterschmalz)
- 1 gehackte Zwiebel
- 150g Mungbohnen gekocht
- 250g Gemüse (Karotten, Zucchini, Paprika, Melanzane, etc.)
- 0,25 lt Gemüsefond
- 0,25 lt Kokosmilch
- Meersalz, Lorbeerblatt, Curry, Kreuzkümmel, Koriander

•

ZUBEREITUNG:

Ghee im Topf schmelzen und Zwiebel zugeben. Zwiebeln hell anschwitzen, Mungbohnen gut waschen und kurz mit anrösten. Gewürze hinzufügen und mit Gemüsefond aufgießen. Wenn die Mungbohnen weichgekocht sind, kann das klein geschnittene Gemüse ebenfalls hinzugegeben werden. Zum Schluss noch Kokosmilch einrühren und abschmecken.

Bei Bedarf kann das Curry mit gekochten, geriebenen Kartoffeln gebunden werden.

AYURVEDA KÜCHENREGEL:

auf Zimmertemperatur servieren.



UNSER TIPP:

Dieses Gericht eignet sich auch perfekt als gekühlter Dip an einem lauen Sommer-Grillabend.



SARLAS

ZUTATEN:

- 200g Tomaten
- 100g Rote Zwiebel
- 150g Joghurt
- Frischer Koriander
- Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz



ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und anschließend salzen. Die Tomaten in 1,5x1,5 cm Würfel schneiden und zu der Zwiebel geben. Kreuzkümmel und gemahlener Pfeffer dazugeben, 15 Minuten stehen lassen.

Zum Schluss den Joghurt und den kleingeschnittenen Koriander hinzugeben.

AYURVEDA KÜCHENREGEL:

auf Zimmertemperatur servieren.

UNSER TIPP:

Dieses Gericht eignet sich auch perfekt als gekühlter Dip an einem lauen Sommer-Grillabend.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen das Larimar-Küchenteam!