AYURVEDA KÜCHE
... weil Essen Herzenssache ist.

REZEPT DES MONATS

GEBRATENER VOLLKORN BASMATIREIS MIT BÄRLAUCH

VORBEREITUNGSZEIT	20 Minuten
KOCHZEIT	30 Minuten
SCHWIERIGKEITSGRAD	Leicht

4

ZUTATEN VATA

- 1 Häferl Vollkorn Basmatireis
- 1,5 Häferl heißes Wasser
- 1 TL Ghee
- 1 Prise Steinsalz
- 2 Händevoll Bärlauch
- ½ Stk. Zucchini gerieben
- 2 Scheiben Kürbis
- 2 Blätter Chinakohl
- 1,5 EL Ghee
- ½ TL Schwarzkümmel ganz
- ½ TL Kreuzkümmel ganz
- 1 TL Koriander ganz
- 1 TL Churna Vata
- Steinsalz und Pfeffern nach Bedarf

ZUTATEN KAPHA

- 1 Häferl Vollkorn Basmatireis
- 1,5 Häferl heißes Wasser
- 1 Prise Steinsalz
- 2 Händevoll Bärlauch
- ½ Stk. Zucchini gerieben
- 2 Scheiben Kürbis
- 2 Blätter Chinakohl
- 1 EL Ghee
- ½ TL Schwarzkümmel ganz
- ½ TL Ingwer gemahlen
- 1 TL Sambar Masala
- 1 EL Churna Kapha
- Steinsalz und Pfeffern nach bedarf

ZUBEREITUNG

1. Reis waschen über Nacht einweichen. Das Wasser ableeren und mit der Menge von 1,5 Häferl heißes Wasser ansetzen. Ghee und Steinsalz hinzufügen, aufkochen und dann auf die kleinste Stufe zurückdrehen und quellen lassen.
2. Gemüse waschen, bei Bedarf schälen, in Stücke schneiden und oder raspeln.
3. Ghee in der Pfanne erhitzen, zuerst die ganzen und dann die gemahlenen Gewürze beigeben, anrösten.
4. Zu den angerösteten Gewürzen das grob geschnittene Gemüse hinzufügen und dann das geriebene Gemüse und zum Schluss den gewaschenen, geschnittenen Bärlauch unterheben und mit ca. 1/8 l Wasser oder Suppensud ablöschen.
5. Reis in einer eigenen Pfanne in Ghee anbraten – mit dem Gemüse vermischen.
6. Salzen und Pfeffern nach Bedarf.
   INFO: Für Personen mit Pitta-Dosha verwenden Sie den Basmatireis Taraori weiß.

FEINSCHMECKER TIPP

3-4 Stk. Oliven, 3 EL Sauerrahm und 3 EL geriebenen Käse zum Schluss darüber verteilen.

TIPP

Evtl. Bärlauch nur in Ghee anrösten, leicht salzen und die Speise garnieren.
Gebratener Vollkorn Basmatireis passt hervorragend zu unserem Dal:
www.ayurvedashop.at/rezept/hauptspeisen/kapha-dal