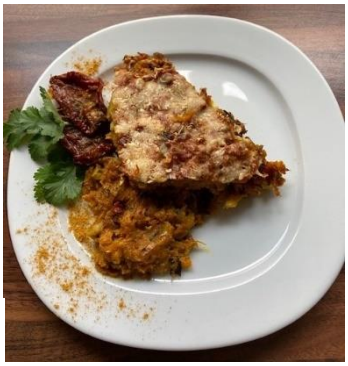
AYURVEDA KÜCHE

... weil Essen Herzenssache ist.

REZEPT DES MONATS

SÜßKARTOFFELAUFLAUF MIT SAMBAR MASALA



VORBEREITUNGSZEIT	15 Minuten
KOCHZEIT	25 Minuten
SCHWIERIGKEITSGRAD	mittel

4

ZUTATEN VATA

1 große Süßkartoffel
5 cm Lauchstange
1 Scheibe Sellerie (ca. 2 cm)
1 EL Ghee
1,5 TL Sambar Masala
5 Stk. getrocknete Tomaten
2 EL Weizengrieß
1 EL Flohsamen gemahlen
Ca. 1/8 l Wasser
1 TL Steinsalz
1 EL getrocknete Kräuter

ZUTATEN PITTA

1 große Süßkartoffel
½ Stk. Fenchelknolle
½ Stk. Pastinake
1 Scheibe Sellerie (ca. 2 cm)
1 EL Ghee
1 TL Sambar Masala
3 Stk getrocknete Tomaten
2 EL Hirsegrieß
1 EL Flohsamen gemahlen
1/8 l Wasser
1 TL Steinsalz
1 EL getrocknete Kräuter

ZUTATEN KAPHA

1 große Süßkartoffel
5 cm Lauchstange
1 Scheibe Sellerie (ca. 2 cm)
½ EL Ghee
1 TL Sambar Masala
½ TL Pfeffer schwarz gemahlen
5 Stk. getrocknete Tomaten
2 EL Weizengrieß
1 EL Flohsamen gemahlen
1/8 l Wasser
1 TL Steinsalz
1 EL getrocknete Kräuter

ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen, fein schneiden oder reiben.
2. In der Pfanne Ghee erhitzen, Sambar Masala (enthält alle Geschmacksrichtungen außer salzig) anrösten.
3. Geschnittenes Gemüse kurz mit rösten, geschnittene Tomaten, Grieß und Flohsamen untermengen.
4. Mit Wasser aufgießen, salzen/pfeffern nach Bedarf und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Getrocknete Kräuter dazugeben.
6. Eine Auflaufform mit Ghee bepinseln, das Gemüse in die Form geben.
7. Im Rohr bei 175° 15 Minuten überbacken.

FEINSCHMECKER TIPP:

Mit Frischkäse oder geriebenen Parmesan bestreuen und überbacken.

TIPP:

Das Menü lässt sich passend mit Belugalinsensalat und Basmatireis ergänzen.

Tel. +43 7752 88 110 • versand@ayurvedashop.at • www.haus-der-gesundheit-ried.at/kueche