

## **Vegane Bratlinge / Gemüse Frikadellen - mit 2 Yoghurt Dips**

### **Köstlich & einfach selbst gemacht**



- 1) 500 Kartoffeln schälen und gar kochen.
- 2) Anschließend kurz Stampfen - nicht zu fein - nicht pürieren.
- 3) Dann 100g grünen Erbsen dazugeben - am besten frische Erbsen - TK Ware geht natürlich auch.
- 4) Kartoffeln und Erbsen vermischen
- 5) Frischen Koriander hacken - und ab in die Mischung. Wer keinen Koriander mag, der kann auch andere frische Kräuter dazugeben - vor allem Petersilie passt auch in der Kombi wunderbar.
- 6) Dann ½ Tl. Kurkuma, etwas Zitronensaft, etwas Methi - Bockshornkleesamen, sowie etwas Paprikapulver und Salz in die Mischung geben
- 7) Und ca. 1 Tl. Kichererbsenmehl - sehr eiweißhaltig - für die Bindung.
- 8) Etwas Ghee oder Vegan etwas Pflanzenöl ins Pfännchen oder Töpfchen und folgende Zutaten kurz anrösten:

Eine Prise Asafoetida

Ein Tl Kreuzkümmel

Etwas frisch gemörserten schwarzen Pfeffer und 1 Tl. Koriander-Samen

Nicht verbrennen!!! - wenn es zischt und schäumt - runter damit vom Herd.

8) Etwas abkühlen lassen und schön mit der Mischung vermengen.

Anschließend formen wir nun die Bratlinge. Nicht zu dick.

Anschließend in Ghee oder Pflanzenöl goldgelb ausbacken.

#### Die Ayurveda Sichtweise:

Wenn sie die Bratlinge, so wie oben beschrieben zubereiten, so ist es für jede Konstitution geeignet  
Insbesondere dann, wenn kein Dosha Ungleichgewicht besteht.

Joghurt sollte im Ayurveda nicht am Abend gegessen werden - auf Grund der Tendenz Kapha zu vermehren und Körperkanäle zu blockieren. Für Kapha Indikationen / Störungen, wäre der Joghurt Dip eher nicht geeignet.

Frittierte oder ölige Speisen werden im Ayurveda der „rajas-Qualität“ zugeordnet.

Insbesondere frische Erbsen der „sattva-Qualität“.

Somit könnte man dieses Gericht in Bezug auf Ihre „feinstoffliche“ Komponente bzw. „Triguna-Qualität“ als eine „sattva-rajas-Mischung“ sehen

Anpassung für die Besänftigung von Vata:

½ TL Kümmel und ½ TL Fenchelsamen in die Gewürzmischung dazugeben.

Für Pitta: wenige Gewürze verwenden, keinen schwarzen Pfeffer verwenden

Für Kapha: zusätzlich etwas Ingwer oder Chili dazu geben