

Buntes Gemüse in Yoghurt Sauce

Die Zutaten:

ca. 300 grüne Bohnen	2 Karotten
2 Kartoffeln	2Tl Koriandersamen
2 El Kichererbsenmehl	200ml Yoghurt
400 ml Wasser	1 Lorbeerblatt
1-2 Tl frischen geriebenen oder gehackten Ingwer	
½ Tl Kurkuma	½ Tl schwarze Senfsaat
½ Tl schwarzen Pfeffer oder langen Pfeffer (Pippali)	
10 Curryblätter	½ Tl Kreuzkümmelsamen
1 Tl Salz	2 Tl Ghee
1-2 Zweige Estragon oder Bohnenkraut	

Buntes Gemüse in Yoghurt Sauce

Die Zubereitung:

Alle Gemüse entsprechend ihrer Garzeiten am Besten in einem Dämpfeinsatz garen (Bohnen ca. 20 Minuten, Kartoffeln ca. 15 Minuten, Karotten ca. 10 Minuten).

Ghee in den Topf geben und die schwarzen Senfkörner kurz anrösten.

Anschließend die gemörserten Gewürze (schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander), sowie das Lorbeerblatt mit in dem Ghee anrösten.

Dann Kurkuma und Estragon und den frischen Ingwer dazugeben.

Mit dem Wasser aufgießen, Salz hinzufügen und kurz aufkochen.

Yoghurt mit dem Kichererbsenmehl glatt rühren und anschließend hinzugeben. Dann die fertig gegarten Gemüse beifügen, aufkochen lassen und in der fertigen Sauce noch ca. 2 Minuten durchziehen lassen.

Lorbeerblatt und Estragon heraus nehmen und anrichten – fertig!

Buntes Gemüse in Yoghurt Sauce:

Das oben beschriebene Rezept besitzt eine eher Dosha ausgleichende Wirkung und ist somit für jede Konstitution geeignet, solange keine Symptome eines Dosha Ungleichgewichtes vorhanden sind.

Die Yoghurt Sauce sollte aus ayurvedischer Sicht möglichst nicht zum Abendessen gereicht werden, da Yoghurt die Tendenz besitzt, Körperkanäle (Shrotas) zu verstopfen.

Somit ist die Yoghurt Sauce beispielsweise auch nicht bei Erkältungskrankheiten zu empfehlen.

Bei Pitta Symptomen (wie zum Beispiel Sodbrennen) sollten sie auf die scharfen Bestandteile eher verzichten (wie Ingwer oder schwarzen Pfeffer).

Bei Vata Symptomen (wie zum Beispiel der Tendenz zu Blähungen) können sie zusätzlich 1-2 Messerspitzen Asafoetida mit beifügen. Das Asafoetida sollte hierbei, wie die festen Gewürze auch, immer mit angeröstet werden.

Bei Kapha Symptomen (wie zum Beispiel bei Adipositas) können sie ½ Teelöffel Chili mit beifügen oder frischen grünen Chili oder eine größere Menge frischen Ingwer dazu geben.