

## Lecker schmecker

3 Süßkartoffeln gekaut. Oder Kürbis

1/2 El Ghee in Pfanne erhitzen

1 TL Gelbwurz  
1/2 TL Zimt  
1/2 TL Sternanis } in Ghee  
                              anbraten

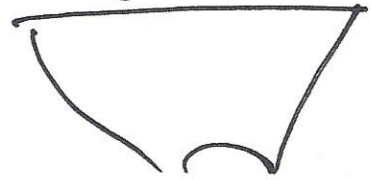
Kartoffel (Kürbis) beifügen, rundum in Gewürz anbraten

200 ml Kokosmilch beigeben

Aufkochen, dann alles mit Pürierstab pürieren

ggf. Salzen, ev. mit Basilikumblätter dekorieren

# Ayurveda



Super!

## Ayurvedische Ernährung Navaratna Bhat – Neun-Juwelen-Reis

### Zutaten:

240 g Basmatireis  
ca. 480 ml Wasser  
1 TL Salz  
75 g grüne Bohnen  
75 g Möhren  
75 g Blumenkohl  
75 g Rote Bete  
75 g Kartoffeln  
ca. 150 g gepresster Paneer  
75 g frische Erbsen  
75 g Cashewkerne und Rosinen  
2 EL Öl und 1 EL Öl zum Braten der Rosinen  
und Chashewkerne  
1 1/2 TL Garam Masala  
1 1/4 TL Salz

### Zubereitung:

Reis in ein Sieb geben, gut waschen und abtropfen lassen. Mit Wasser und Salz in einem Topf aufkochen und zugedeckt und ohne Umrühren bei niedrigster Hitze etwa 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Sobald das Wasser vollständig verkocht und der Reis weich ist, den Topf vom Herd nehmen. Gemüse in kleine Würfel schneiden und frittieren oder backen, bis es leicht anbräunt. Paneer in kleine Würfel schneiden und frittieren oder backen. Erbsen 5 Minuten in kochendem Wasser garen, in ein Sieb abgießen und spülen. 1 Esslöffel Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Cashewkerne und Rosinen darin rösten. Öl in einem Topf oder einer anderen kleinen Pfanne erhitzen und darin Garam Masala 3 Sekunden anrösten. Dann Gemüse, Reis und Salz hinzufügen und mit einem Holzlöffel vorsichtig untermischen. Navara Bhat vom Herd nehmen und servieren.