

## Mein Frühlings-Menü



**Marinierte Süßkartoffeln aus dem Backofen mit Salbei**

**Gebratener Spargel in Orangen-Estragon-Sauce**

**Moong-Dal mit Möhren und Sellerie**

## Marinierte Süßkartoffeln aus dem Backofen



3 mittelgroße Süßkartoffeln

1 daumengroßes Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe, 1 kleine rote Zwiebel oder 1 Lauchzwiebel

1 grüne Peperoni (mittelscharf)

4 EL Olivenöl, 4 EL Apfelsaft

Salz und Pfeffer

10 große Salbeiblättchen

Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Ingwer, Knobi, eine kleine rote Zwiebel und die Peperoni fein hacken.

In einer großen Auflaufform die Kartoffeln mit dem Öl, dem Saft, etwas Salz und den fein gehackten Zutaten sowie den Salbeiblättchen vermengen und ca. 30 Min. marinieren bevor die Form in den Backofen kommt. Die ersten 15 Min. bei Heißluft und 200 °C vorbacken und danach auf 160 °C herunterschalten und weitere 15 Min. je nachdem wie groß die Würfel geschnitten sind, zu Ende garen.

Die Kartoffeln sollten nicht geschichtet werden in der Form. Dann lieber eine größere Form wählen damit sie gleichmäßig backen. Die Stärke karamellisiert und dadurch schmecken sie noch feiner.

---

### **Gesundheit aus dem Kochtopf**

Karin Schuller  
Mühlbacher Gasse 18  
51674 Wiehl  
Tel. 02262 – 7076113

### **Ayurveda in aller Munde**

info@Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de  
www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de  
www.Ayurveda-in-aller-Munde.com

## Gebratener Spargel in Orangen-Estragon-Sauce



1,2 kg weißer Spargel

3 EL Sesamöl

2 TL gehackter Ingwer, ½ TL Schwarkümmelsamen

1 TL Java-Currymischung

2 Orangen davon eine schälen und in kleine Stücke schneiden, den Saft von der anderen zum Ablöschen verwenden

1 Handvoll Estragonblätter hacken (gibt es im Bioladen in kl. Töpfen) oder alternativ

1 Handvoll Basilikumblätter und 1 Bund Schnittlauch

Den Spargel schälen und in mundgerechte Stück schneiden. Die Spargelspitzen separat etwas an die Seite legen. Öl in der Pfanne erhitzen.

Den Spargel zuerst ohne die Spitzen zusammen mit dem gehackten Ingwer und dem Kreuzkümmel scharf anbraten. Ich empfehle die Spargelspitzen zeitversetzt erst nach ein paar Minuten dazuzugeben, damit sie in der gleichen Zeit fertig sind und nicht vorher schon zerfallen. Den Spargel regelmäßig in der Pfanne wenden, sodass er von allen Seiten kurz anbrät. Wenn der Spargel noch bissfest, aber bereits durchscheinend ist mit dem Orangensaft ablöschen.

Die Orangenstückchen, die Java-Currymischung und den gehackten Estragon zum Spargel geben und mit etwas Salz abschmecken.

Fertig ist ein feines und leichtes Gemüse!

## Moong Dal - gelbe Mungbohnen mit Gemüse



1 Tasse (250ml) gelbe Mungbohnen (sind geschälte und halbierte grüne Mungbohnen) eingeweicht für mind. 2 Stunden

3 EL Ghee

1 kleine Zwiebel, 1 daumengroßes Stück Ingwer

1/4 TL Senfsaat, 1/2 TL Fenchelsamen, 4 Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter und 1 Zitronenblatt

2 Knoblauchzehen (erst kurz vor Ende der Garzeit zufügen)

1 Möhre in Scheiben und 1 Scheibe Sellerieknolle in Würfel

1 Peperoni ohne Kerne

1/2 TL Asafoetida auch Hing oder Teufelsdreck genannt, erst bei Zugabe der Flüssigkeit

500 ml Wasser

1 TL Garam Masala

Steinsalz nach Belieben erst ganz zum Schluss sowie etwas Saft einer Zitrone

Für die Zubereitung des Gewürz-Sud das Ghee bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen lassen. Die ganzen Samen von Senfsaat und Fenchel, den Wacholder und die Lorbeerblätter / Zitronenblatt kurz anrösten, bis sich ein intensives Aroma verbreitet.

Zwiebel und Ingwer im Fett auslassen bis die Zwiebel glasig ist. Möhren, Sellerie und Peperoni hinzufügen und ca. 7 Min. schmoren (mit Deckel auf kleiner Hitze). Einweichwasser abgießen und die Bohnen unter das Gemüse mischen. Mit Wasser aufgießen, Asafoetida zufügen und ca. 30 Min. leicht köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen und die fein gehackten Knoblauchzehen sowie das Garam Masala erst kurz vor Ende der Garzeit zufügen. Mit Salz und Zitrone abschmecken.

Die Mungbohnen zerkochen leicht und es entsteht eine Art Bohnen-Püree.

Dieses Gericht ist bekömmlich und sehr gut verdaulich. Die Eiweißwertigkeit der Mungbohnen ist die höchste unter den Hülsenfrüchten.

Sollte etwas übrig bleiben ist es püriert ein wunderbarer Brotaufstrich!

*Viel Freude mit der leichten Ayurveda - Küche ;))*