



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Genussrezept:

### Auberginen und grüne Bohnen mit zweierlei Tomaten, dazu Rosinenhirse

Ein tolles Hauptgericht, dazu traumhaft: Ananas-Chutney

## Das Gemüse

*für 2 Personen*

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

6 getrocknete Tomaten

2 frische Tomaten

1 kleine Aubergine

300 g grüne Bohnen (entweder frische Brechbohnen oder TK-Prinzessbohnen)

1 EL Ghee

½ TL Kreuzkümmel, ganz

1 TL Senfsamen, ganz

½ TL Ajwain, ganz

1 TL Curcuma, gemahlen

½ TL Pfeffer, frisch gemörsert

1 Prise Asafoetida

½ TL Salz

einige Tropfen Zitronensaft

einige Blätter frischer Basilikum

- Zwiebel abziehen, in kleinen Würfel schneiden
- in heißem Ghee anbraten, bis sie glasig ist
- in der Zwischenzeit, Knoblauch schälen und fein hacken
- Bohnen halbieren, Aubergine in kleinen Würfeln schneiden
- Frische und getrocknete Tomaten ebenfalls klein schneiden
- jetzt zu den Zwiebeln erst die ganzen Gewürze geben, kurz rösten
- dann die gemörserten Gewürze und den Knoblauch hinzufügen und kurz rösten
- die Tomaten dazugeben, kurz anbraten, jetzt das restliche Gemüse geben
- ca. 1 cm Wasser in den Topf gießen, Salz dazugeben, umrühren und den Topf mit dem Deckel schließen
- ca. 20 min. Garen, bis die Auberginenwürfel weich sind
- mit Zitronensaft abschmecken
- Basilikum grob hacken und beim Anrichten auf das Gemüse geben

© Akampita Nancy Dubourg – Ausgebildete Ayurveda-Köchin, Seminar- und Eventköchin,  
Lehrerin für ayurvedisches Kochen und gesundes Leben

Telefon: 05402 6076655 – Email: mail@veda-genuss.de – Homepage: www.veda-genuss.de

## Die Rosinenhirse:

1 Zwiebel

1 EL Ghee

½ TL Koriandersamen, ganz

1 TL Bockshornkleeblätter

100 bis 150 g Hirse

2 EL Rosinen

½ TL Salz

- die Hirse in einem Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen
- Zwiebel abziehen, in kleinen Würfel schneiden
- in heißem Ghee anbraten, bis sie glasig ist
- nun die Gewürze hinzufügen und kurz anbraten
- die Hirse und die Rosinen hinzufügen, kurz anbraten
- mit heißem Wasser bedecken, Salz hinzufügen, Flamme reduzieren, Topf schließen
- ca. 20 min. Kochen, nach Bedarf heißes Wasser nachgießen