



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Genussrezept:

### Stangensellerie und grüne Bohnen mit getrockneten Tomaten in Mandelsauce

Ein herzhaftes veganes Hauptgericht, lecker mit Polenta

*für 2 Personen*

1 rote Zwiebel  
1 rote Chili  
je nach Größe 8-10 getrocknete Tomaten  
2 Stangen Sellerie  
300 g grüne TK-Bohnen  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
½ TL Ajwain, ganz  
¼ TL Schwarzkümmel  
2 Pimentkörner, gemörsert  
1 Prise Muskatnuss  
1 Prise Asafoetida  
1/8 TL Curcuma, gemahlen  
¼ TL tasmanischer Bergpfeffer, frisch gemörsert  
ein wenig O'Saft  
2-3 TL Mandelmuss (ungesüßt, z.B. Von Rapunzel)  
½ TL Salz  
einige Blätter frischer Basilikum

- Zwiebel abziehen, in kleinen Würfel schneiden
- in Olivenöl anbraten, bis sie glasig ist
- in der Zwischenzeit, die Chili entkernen und die Trennwände herausnehmen (Gummihandschuhe anziehen :-)) und in Würfelchen schneiden
- den Knoblauch schälen und fein hacken
- Sellerie in Stücke schneiden, getrocknete Tomaten klein schneiden
- jetzt zu den Zwiebeln erst die ganzen Gewürze geben, einige Sekunden rösten
- dann die Chiliwürfelchen und die gemörserten Gewürze geben und kurz rösten
- die Tomaten dazugeben, kurz anbraten, jetzt das restliche Gemüse geben, mit dem Gewürzsud verkleiden
- mit einem Schuß O'Saft ablöschen, ca. 1 cm Wasser in den Topf gießen, Salz dazugeben, umrühren und den Topf mit dem Deckel schließen
- ca. 15 min. kochen, bis die Bohnen gar sind
- jetzt den gehackten Knoblauch und den Mandelmuss hinzufügen, umrühren und nach Bedarf noch Wasser zugeben, damit eine schöne sämige Sauce entsteht
- nach Bedarf mit Salz abschmecken, Basilikum grob hacken und beim Anrichten auf das Gemüse geben