



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept: Grüner Spargel... mal anders

Für 2 Personen:

800 bis 1000 g grüner Spargel

Butter oder Ghee

Salz und Rohrohrzucker

100 g Quinoa, gewaschen

1 EL Ghee

½ Koriandersamen, ganz

½ TL Bockshornkleeblätter

1 TL Rosinen

- von dem Spargel den unteren Drittel schälen
- die Stangen in 3 gleichlange Stücke schneiden
- In einer Pfanne ein Stück Butter oder Ghee erhitzen, den Spargel dazugeben, 1/2 TL Salz, 1/2 bis 1 TL Zucker, umrühren
- Den Spargel auf mittlere Flamme braten (wenn zu trocken ein wenig Wasser geben), die Pfanne dabei immer wieder schwenken.
- Nach 15 bis 20 min. ist der Spargel fertig (ich mag den fast noch al dente :-))

Dazu lecker Rosinen-Quinoa:

- In einem Topf Ghee erhitzen, Koriandersamen und Bockshornkleeblätter kurz rösten,
- Quinoa dazugeben und kurz anbraten
- Jetzt mit heißem Wasser bedecken, Rosinen und ein wenig Salz oder Gemüsebrühe dazugeben und 15 bis 20 min. kochen.

Perfekt dazu eine blitzschnelle Joghurtsauce: 250 g Joghurt (Vollfett) etwas Salz, eine Prise Zucker, 1 Schuß Olivenöl, einige Tropfen Zitronensaft und VIELE Kräuter! Ich finde zB Schnittlauch perfekt... oder Petersilie.

Bon appétit!

Spargel ist nicht nur lecker sondern hat viele positive Wirkungen auf unseren Körper! Spargel ist ein natürliches Entschlackungsmittel, er hat eine stark harntreibende Wirkung. Vorsicht also bei Nierenleiden! Der Darm profitiert ebenfalls vom hohen Anteil an Ballaststoffen. Spargel stärkt die Nervenfunktion und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Der hohe Vit.C-Gehalt, vor allem im grünen Spargel bringt unser Immunsystem in Schwung und begünstigt die Aufnahme und Verwertung von Eisen aus der Nahrung. In der Ayurvedischen Medizin wird Shatavari (Extrakt aus der Spargelwurzel) als traditionelles Stärkungsmittel für die Frau eingesetzt. Und last but not least Spargel enthält kaum Fett! Also - ohne fette Sauce und Schnitzel - gut wenn man auf seine Linie achten möchte! :-))

© 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