

REIS-GEMÜSE-PILAW



ZUBEREITUNG

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und beiseite stellen. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Kreuzkümmelsamen hinzugeben und für ca. 30 Sekunden brutzeln lassen.
2. Nun die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und weitere 30 Sekunden mitbraten.
3. Geben Sie dann den Reis hinzu und verrühren Sie alles, bis der Reis komplett mit Öl überzogen ist.
4. Geben Sie nun die grüne Chilischote wie auch das restliche Gemüse hinzu und würzen Sie mit Kurkuma und Salz.
Gießen Sie außerdem alles mit der vorbereiteten Brühe und zusätzlichem heißen Wasser auf, sodass etwa doppelt so viel Flüssigkeit wie Reis im Topf ist.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen*
- 1 mittlere Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen*, gehackt
- 1 TL Ingwer, gehackt
- 500 g weißer Basmatireis
- 1 grüne Chilischote*, zur Hälfte eingeschnitten
- 2 mittlere Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Tomate, gehackt
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- 150 g grüne Bohnen
- 2 mittelgroße Karotten, gehackt
- ½ TL Kurkuma
- Salz
- frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren

* Falls Sie ein Pitta-Typ sind, vermeiden Sie diese Zutaten.



TEN TIMES AWARDED AS
“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“
BY THE GOVERNMENT OF KERALA



SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**

REIS-GEMÜSE-PILAW



5. Lassen Sie alles aufkochen, mindern Sie dann die Hitze und lassen Sie den nun abgedeckten Reis ca. 20-25 Minuten durchkochen. Entnehmen Sie die Chilischote, mischen Sie den Pilaw gut durch und garnieren Sie ihn noch mit etwas Petersilie oder Koriander.

Guten Appetit!

GESUNDHEITSTIPPS

Dieses Rezept ist für alle drei Doshas hervorragend geeignet. Eigentlich sind Tomaten und Kartoffeln im rohen Zustand für Vatha-Doshas unvorteilhaft, doch das Kochen und die Beigabe von etwas Öl verändert die Beschaffenheit der Lebensmittel und macht sie dadurch auch für Vatha-Typen bekömmlich.

Gewürze wie Ingwer, Knoblauch und grüne Chilis, aber auch Paprika helfen Kapha zu reduzieren.



TEN TIMES AWARDED AS
“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“
BY THE GOVERNMENT OF KERALA



SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**