

GEFÜLLTE SCHMORGURKEN MIT DILL-GRANATAPFEL-SOSSE



METHODE

1. Die Gurken waschen, halbieren und entkernen.
2. Ghee in einem Topf erhitzen und darin Ingwer, Pfeffer und Zitronengras halbiert anbraten. Den Topf zur Hälfte mit heißen Wasser befüllen, zum Kochen bringen und die halbierten Gurken darin für zehn Minuten kochen bis sie weich sind. Danach herausnehmen und warm stellen. Den entstandenen Gurkensud abseihen und aufbewahren.
3. Füllung: In einem Topf etwas Ghee erhitzen, Senfsamen dazugeben und warten bis sie hochpoppen, dann Paprika- und Ingwerpulver zufügen. Geraspelten Kürbis und Bulgur zu den Gewürzen geben und anschmoren.

ZUTATEN

- 4 Schmorgurken
- Ghee
- 1 Stengel Zitronengras
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL gehackter Ingwer
- 1 TL Kräutersalz
- Für die Füllung:
- 1 kleiner Hokaido-Kürbis, geraspelt
- 100 g Bulgur
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL schwarzer Senfsamen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Sojasoße
- ½ TL Nelken
- ½ TL Steinsalz
- Für die Soße:
- 300 ml Gurkensud (entsteht im Kochprozess)
- 4 EL Reismehl (oder Reisflocken)
- 150 ml Reismilch
- 1 EL gemahlene Mandeln
- ¼ TL Kurkuma
- 1 Prise Salz
- 2 EL gehackter Dill
- Granatapfelkerne nach Belieben

TEN TIMES AWARDED AS
“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“

BY THE GOVERNMENT OF KERALA



SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT



GEFÜLLTE SCHMORGURKEN MIT DILL-GRANATAPFEL-SOSSE

4. Zwei bis drei Schöpfkellen vom abgeseihten Gurkensud zufügen und den köcheln bis der Bulgur weich ist. Mit Steinsalz, Nelken, Zitrone und Sojasoße abschmecken.
5. Die zubereitete Gemüsefüllung mit Hilfe einer Spritztüte in die Schmorgurken füllen.
6. Soße: 350 ml des Gurkensuds mit Kurkuma und Salz zum Kochen bringen. Reismilch mit Reismehl und den gemahlenden Mandeln mischen und in den kochenden Gurkensud einrühren und etwas eindicken lassen. Frischen Dill und Granatapfelkernen untermischen. Warm servieren!

Guten Appetit!



GESUNDHEITSTIPPS

- Gurken haben eine harntreibende, kühlende und basische Wirkung auf den Körper. Letzteres trifft auch auf den Kürbis zu. Diese Merkmale bringen Pitta wieder in Harmonie zu den anderen Doshas. Granatapfel unterstützt diesen Vorgang.
- Gewürze wie Ingwer, schwarzer Pfeffer, Senfsamen und Nelke beschleunigen den Fettstoffwechsel und reduzieren Kapha.
- Dill, Mandeln, Reismehl und Reismilch versorgen den Körper zusätzlich mit wichtigen Nährstoffen und normalisieren den Einfluss von Vata auf den Körper.

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



SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**

