

AYURVEDISCHES TABOULÉ



METHODE

1. Lassen Sie das Couscous in der doppelten Menge heißem Wasser aufkochen und ausquellen.
2. Erhitzen Sie das Ghee in einem Topf und rösten Sie die Fünf-Gewürze-Mischung kurz an. Würfeln Sie den Sellerie und schneiden Sie die Karotte und die Bohnen in kleine Stücke. Geben Sie dann alles mit in ein wenig Wasser gelöster Brühe in die Pfanne und dünsten Sie es so lange bis das Gemüse nicht mehr roh ist, aber noch Biss hat.
3. Mischen Sie eine Sauce aus Olivenöl, Zitronensaft, Sojasauce, Garam Masala und gehackter Petersilie und geben Sie diese zusammen mit den gewürfelten Tomaten und dem gedünsteten Gemüse zu dem Couscous.
4. Alles gut vermischen und nach Belieben mit Salz abschmecken und mit Petersilie dekorieren.

ZUTATEN

- 2 Tassen Couscous
- 4 Tassen Wasser
- 1 TL Ghee*
- ¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver*
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200g grüne Bohnen
- ½ TL Bio-Gemüsebrühe
- 3 Tomaten
- 1 Karotte
- Frische Petersilie
- ¼ TL Garam Masala*
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- Saft von 1 Zitrone
- Salz

* Diese Zutaten finden Sie in gut sortierten Supermärkten oder in Asiamärkten.

Guten Appetit!



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



SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**

AYURVEDISCHES TABOULÉ



GESUNDHEITSTIPPS

Sellerie beruhigt die Nerven und mindert Entzündungen, außerdem unterstützt es die Verdauung und hilft dabei, das Gleichgewicht des Körpers zu erhalten. Grüne Bohnen sind reich an Ballaststoffen, regulieren Diabeteswerte und senken den Cholesterinspiegel. Einen ähnlichen Effekt hat Couscous, welcher zusätzlich wichtige Mineralien und Spurenelemente, wie Mangan und Selen enthält, die zur Senkung des Cholesterinspiegels und zur Vorbeugung von Verstopfung beitragen.

Tomaten sind wahre Nährstoffbomben, da sie nicht nur Kalium und Magnesium liefern, sondern unseren Körper auch mit Ballaststoffen, als auch Vitamin C, K, A, E und B6 versorgen.

Alle vier Lebensmittel helfen Kapha und Pitta wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Karotten bringen Vatha und Pitta ins Gleichgewicht und das darin enthaltene Vitamin A sorgt für gesunde Augen und einen strahlenden Teint.

Das Gericht unterstützt all drei Doshas bei der Gewichtsabnahme, da es trotz niedriger Kalorienzahl viele wichtige Nährstoffe liefert.

**TEN TIMES AWARDED AS
“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“**

BY THE GOVERNMENT OF KERALA



SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**

