

AYURVEDISCH KOCHEN - OHNE AUFWAND

KÜRBISGEMÜSE

EIN HERBSTGERICHT FÜR DEN AUSGLEICH VON VATA

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

VEGETARISCH

- 1 KÜRBIS (HOKKAIDO, BUTTERNUT)
- 4 MÖHREN
- 100G GETROCKNETE TOMATEN
- ROSMARINNADELN
- 4 SCHALOTTEN
- 2 EL HONIG
- 4 EL OLIVENÖL (DAVON 2EL FÜR MARINADE)
- 1 EL WASSER
- (STEIN-)SALZ, PFEFFER

FÜR DEN *AYURVEDISCHEN KICK*, ZUSÄTZLICH

- 1 TL KREUZKÜMMELSAMEN
- ¼ TL KORIANDER, GEMAHLEN
- 1 MS MUSKAT
- 1 EL GHEE (BUTTERREINFETT)

FÜR FLEISCHLIEBHABER, ZUSÄTZLICH

- 4 HÄHNCHENSCHENKEL/-BRÜSTE

AYURVEDISCH KOCHEN - OHNE AUFWAND

KÜRBISGEMÜSE

EIN HERBSTGERICHT FÜR DEN AUSGLEICH VON VATA

DAUER

SCHNIPPELN/MISCHEN: 20 MIN * IM OFEN: 40 MIN

ZUBEREITUNG

- (1) KÜRBIS UND MÖHREN SCHÄLEN UND IN MUNDGERECHTE STÜCKE SCHNEIDEN
- (2) SCHALOTTEN IN RINGE SCHNEIDEN
- (3) BACKBLECH ODER AUFLAUFFORM MIT 2 EL OLIVENÖL AUSSTREICHEN
- (4) DARAUf KÜRBIS, MÖHREN, SCHALOTTEN, GETROCKNETE TOMATEN VERTEILEN, 2/3 DER ROSMARINNADELN DAZU GEBEN
- (5) *AYURVEDISCHER KICK*
GHEE ERHITZEN, GEWÜRZE DARIN ANRÖSTEN BIS ES DUFTET, ZUM GEMÜSE GEBEN
- (6) MARINADE AUS 2 EL OLIVENÖL, 2 EL HONIG, 1 EL WASSER MISCHEN, REST ROSMARINNADELN DAZU GEBEN, MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN
HÄHNCHENFLEISCH WASCHEN, TROCKENTUPFFEN, MIT DER MARINADE BESTREICHEN, AUF DAS GEMÜSEBETT LEGEN
- (7) MARINADE ZUM GEMÜSE GEBEN
- (8) **BACKOFEN AUF 180°C VORHEIZEN**, BLECH ODER AUFLAUFFORM AUF MITTLERER SCHIENE CA. 40 MINUTEN GAREN LASSEN

