

Gemüse-Curry

**Entnommen aus: Foods for Health & Healing Remedies & Recipes
Basierend auf den Lehren von Yogi Bhajan, PhD**

200	g	Basmati-Reis	in ein Sieb geben und gut durchspülen.
3	Tassen	Wasser	in einem Topf geben, den Reis dazufügen und zum Kochen bringen. Ungefähr 45 Minuten köcheln lassen.
600	g	Gemüse	in einem Topf geben und dünsten, so dass das Gemüse noch fest, jedoch zart ist
	etwas	Wasser	
227	g	Soja-Joghurt	alles glatt verrühren
15	g	Kirchererbsen-Mehl	
1	Tasse	Wasser	
80	g	Ghee	in eine Pfanne geben
1 ½	TL	Gewürze bestehen aus: Kardamom Pfeffer, schwarz Nelken Zimm	alle Gewürze dazugeben und goldbraun sautieren*. *sautieren = kurz in Fett anbraten
1	EL	Kurkuma	
¼	TL	Oregano-Samen	
½	TL	Kümmel	
¼	TL	Pfeffer, gemahlen	
1	TL	Garam Marsala	
¼	Tasse	Ingwer	fein hacken und in das Ghee geben

Gemüse-Curry

Entnommen aus: Foods for Health & Healing Remedies & Recipes
Basierend auf den Lehren von Yogi Bhajan, PhD

2		Knoblauchzehen	fein hacken und in das Ghee geben
2		Zwiebeln, klein	fein hacken und in das Ghee geben
			Langsam kochen, bis die Zwiebeln fast auseinander fallen.
			Dann das Joghurt-Mehl-Gemisch dazugeben und einrühren Köcheln lassen bis die Sauce eindickt.
			Das Gemüse-Curry über den Reis geben und servieren.

Für 4 Personen

Dieses Gericht stärkt und beruhigt das Nervensystem und den Gaumen.

