

Rote Beete mit Polenta und Vogerl-Feigensalat



Für 2 Personen

Polenta

250 g	Polenta (Maisgrieß)
750 g	Wasser
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Koriandersamen
½ TL	Bockshornkleesamen
1	Nelke
1TL	Paprikapulver
1 TL	Curcuma
¼ TL	Chilipulver
¼ TL	Asafoetida
1 handvoll	frischen Giersch
	Steinsalz
	Ghee



Ghee in einem Topf erhitzen, ganze Gewürze anbraten bis sie duften, dann den Maisgrieß zugeben und ebenfalls ca. 5 Minuten anrösten. Unter Rühren das Wasser einrühren, so dass keine Klumpen entstehen. Die restlichen Gewürze dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen (bitte Packungsanweisung beachten. Es gibt auch Polenta die weniger Kochzeit benötigt). Mit Salz abschmecken und den Giersch unterheben.

© Maria Käser-Aunkofer

AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, www.amita.gmbh, info@amita.gmbh



Rote Beete

250 g	gekochte Rote Beete
3 TL	Kümmelsamen
1 EL	Kokosöl
3	Lauchzwiebel
2 EL	Kokosmus
1 TL	Black Salt oder Steinsalz
1 TL	schwarzer Pfeffer

Rote Beete in Würfel schneiden, den Saft auffangen. Lauchzwiebel in Ringe teilen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Kümmelsamen einstreuen und anbraten bis sie duften. Lauchzwiebel in das Gewürzöl geben und kurz anbraten, Rote Beete dazugeben und ca. 5 Minuten weiterbraten. Den aufgefangenen Saft der Roten Beete mit 100 ml Wasser mischen und zusammen mit dem Kokosmus in die Pfanne geben. Je nachdem wie viel Saft übrig geblieben ist weniger Wasser oder mehr Kokosmus verwenden. Es soll eine cremige Konsistenz haben.

Bei geschlossenem Deckel die Soße etwas einköcheln und eindicken lassen. Mit Black Salt und schwarzem Pfeffer abschmecken.



Vogersalat

250 g	Vogersalat (Feldsalat)
1	Orange
½	Zitrone
5	getrocknete Feigen
1 EL	Kürbiskerne
1 EL	Kräuteröl

Vogersalat waschen und in eine Schüssel geben. Orange und Zitrone auspressen und zum Salat geben. Feigen in kleine Würfel schneiden und die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Alles zum Salat geben und mit dem Kräuteröl verfeinern.

Alles zusammen Anrichten und mit frischen Sprossen garnieren.

Im Ayurveda geht es immer um Balance. Essig gilt als tamasiches Lebensmittel und somit dämpfend für den Geist. Aufgrund seiner sehr sauren Eigenschaft neigt er zum Extremen und wirkt somit nicht mehr ausgleichend. Mir ist Essig mittlerweile auch zu sauer und steigt mir in den Kopf. Ich liebe mittlerweile die Variante mit süß-sauer in Form der Orange und Zitrone.