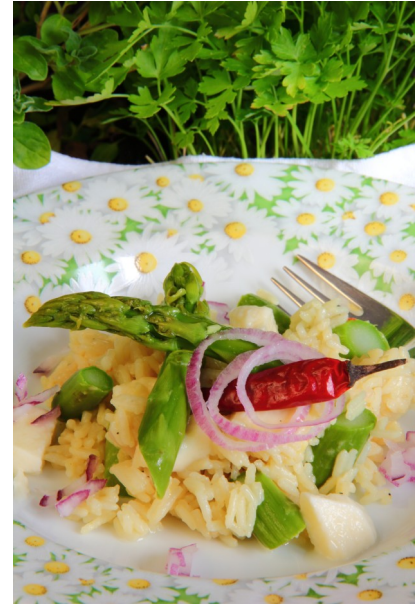


## Reis-Spargel-Salat mit Mozzarella

### Zutaten für 2 Personen:

200 g Grünen Spargel  
 250 ml frische Gemüsebrühe  
 150 g Reis  
 50 g Mozzarella (grob würfeln) bzw. für Kapha: 1 Karotte geraspelt  
 50 ml Apfelsaft  
 10 g Frischkäse  
 1 Zwiebel  
 1 Zitrone  
 1 TL Ghee  
 4 Scheiben frischen Ingwer  
 je 1 Msp. Chili, Pfeffer (weiß), Kurkuma, Salz  
 Schüssel mit Eiswasser bereitstellen



### Zubereitung:

In einem Topf das Ghee erhitzen, Ingwer und Zwiebelwürfel andünsten, mit Brühe aufgießen und Gewürze hinzufügen. Den Apfelsaft je nach Geschmack hinzugeben.

Den Sud kurz aufkochen lassen.

Jetzt den Spargel am unteren Drittel schälen und für ca. 4 Minuten leicht in dem Sud kochen, er soll bissfest bleiben.

Den gekochten Spargel mit einer Schaumkelle wieder herausnehmen und in Eiswasser kurz und schnell abkühlen lassen. Den Spargelsud kurz beiseite stellen. Anschließend den Spargel in 1 cm große Stücke schneiden.

Nun den Reis ca. 20 Minuten in dem Sud darin kochen lassen. Dann den Reis auskühlen lassen, bis er lauwarm ist

Nun den Spargel mit dem Reis und den Mozzarella-Würfeln vermischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Frischkäse abschmecken.

**Tipp:** Lauwarm serviert schmeckt es besonders gut.

Als Garnitur empfehle ich frische Frühlingskräuter wie z.B Kresse.

Spargel in Kombination mit Apfelsaft wirkt besonders gut, weil es harntreibend ist und leitet die angesammelten Giftstoffe dadurch sehr gut aus.

Dieses Gericht ist besonders geeignet für Kapha, da diese zu viel Wasseransammlung im Körper besitzen. Dann aber bitte den Frischkäse und Mozzarella weglassen, sondern stattdessen eine geraspelte Karotte in den Salat geben.

**Tipp für Vata :** Kann gerne mehr Mozzarella verwenden, da er ein guter Energielieferant ist

