



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Rote Beete im Sesammantel

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Stück Rote Beete, gerne mit Blättern
- 1 EL Ghee
- je ¼ TL Fenchelsamen und Kreuzkümmel
ganz
- 1 Scheibe Ingwer, fein gewürfelt
- 600 ml Wasser
- 400 ml Kokosmilch
- 2 TL Steinsalz
- ¼ TL Pfeffer, gemahlen
- 2 Msp. Kurkuma, gemahlen
- 3 TL Sesamsaat, geschält
- ½ Bio-Zitrone, Schale gerieben und Saft
- 2 EL Petersilie, frisch, als Deko



Zubereitung:

- Die Rote Beete schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Blätter waschen und beiseite legen.
- Die ganzen Gewürze (Fenchel und Kreuzkümmel) in einem Topf mit heißem Ghee aufplatzen lassen, den Ingwer dazugeben.
- Die Roten Beete zugeben, mit Wasser ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen.
- Nun in die gemahlene Gewürze (1 TL Salz, Pfeffer, Kurkuma) und Zitronensaft hinzugeben und die Roten Beete für etwa 40 bis 50 Minuten weich kochen lassen.
- Die Roten Beete auf einem Teller anrichten. Die einreduzierte Rote-Beete-Sauce darüber geben. Die Roten Beete dann mit Sesam bestreuen. Zum Schluss die geriebene Zitronenschale darüber geben und gegebenenfalls mit frischer Petersilie dekorieren.
- Die Rote-Beete-Blätter kurz in Salzwasser blanchieren und mit anrichten.

Tipp: mit Basmati-Reis anrichten

Andreas Hollard Ganzheitlicher Ayurvedakoch

Hofrat-Harl-Str. 3, 83435 Bad Reichenhall 0049/172/4592610 andreas@hollard.de

www.ananda-essgenuss.de

