



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Reis- Spargelsalt mit Mozzarella

Zutaten

400 g	Grünen Spargel
350 ml	Frische Gemüsebrühe
200 g	Vollkorn oder normalen Reis
200 g	Mozzarella (Würfel)
100 g	Apfelsaft
10 g	Ingwer Frischkäse
1	Zwiebel
1	Zitrone
etwas	Chili, Pfeffer (weiß), Kurkuma, Erdnussöl oder Ghee, Salz

Zubereitung

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

Jetzt den Spargel am unteren Drittel schälen und für ca. 4 Minuten biss-fest in dem Sud kochen. Nun wieder herausnehmen und den Reis ca. 20 Minuten darin kochen lassen

Den Spargel auskühlen lassen und in Stücke scheiden. Den Reis ebenfalls auskühlen lassen. Nun den Spargel mit dem Reis und Mozzarellawürfeln vermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip: Lauwarm serviert schmeckt es besonders gut

