



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Säuerlicher Kräutersalat

Für 4 Personen

4	Karotten
150 g	Rotkraut
1	Paprika (gelb)
1	Chilischote
50 g	Ananas
¼ TL	Kurkuma

Das Dressing

20 g	frische Kräuter (fein geschnitten) Oregano, Thymian, Petersilie
1 TL	Ingwerwürfel frisch
50 ml	Zitronensaft
etwas	Bockshornkleeblätter
etwas	Agavendicksaft
etwas	Salz
etwas	Ghee
ca. 100 ml	Leinöl

Zubereitung

Die Karotten grob reiben. Rotkraut, Paprika mit einem Hobel in dünn streifen schneiden. Den Chili ebenfalls in Streifen schneiden. Die Ananas in Stücke schneiden und zusammen mit dem Gemüse und Kurkuma in eine Schüssel geben.

In einem Topf mit Ghee den Ingwer kurz dünsten. Bockshornklee zugeben, sowie die frischen Kräuter. Mit Zitronensaft & Agavendicksaft aufgießen. Alles ca. 3 Minuten verrühren. Dann das Dressing vom Herd nehmen, jetzt Salz und das Leinöl unterziehen.

Das Dressing nun unter den Salat geben und gut durchmengen.

Für ca. 1 Stunde an einem kühlen Ort einziehen lassen.

Tipp: Lässt sich gut vorbereiten und hält im Kühlschrank ca. 5 Tage.

Für Vata: In Zimmertemperatur in kleinen Portionen essen, am besten zu warmen Gerichten.

Für Pitta: Kleine Portionen essen.

Mahlzeit

