

Mischgemüse vom Blech

Dieses Rezept ist ganz einfach und eignet sich hervorragend für ein schnelles und bekömmliches Abendessen. Einer ayurvedischen Empfehlung nach sollten wir einmal pro Woche am Abend einfach nur Gemüse mit Ghee zu uns nehmen. Dies harmonisiert die Doshas, entlastet den Verdauungsapparat und unterstützt die Entsäuerung.

1. Das Gemüse waschen, schälen und in mundgroße Stücke schneiden.
2. Das Backblech dick mit Ghee einstreichen, Kreuzkümmelsamen, Schwarzkümmelsamen und Salz darauf streuen.
3. Nun das gemischte Gemüse gleichmäßig auf dem Blech verteilen, mit etwas Ghee beträufeln.
4. Im Backofen bei 175 °C 45 Minuten backen. Falls Sie sehr trockene Gemüse ausgewählt haben sollten, können Sie auch etwas Wasser über das Gemüse geben, dann wird es weicher und saftiger.

Spezielle Empfehlungen für jedes Dosha:

Vata: Sehr gut eignen sich Karotten, Rote Bete und Zucchini.

Pitta: Sehr gut eignen sich Sellerie, Kartoffeln, Zucchini und Brokkoli.

Kapha: Sehr gut eignen sich Frühlingszwiebeln, Blumenkohl, Bohnen und Paprika.

Zutaten

Für das Mischgemüse vom Blech eignen sich:

Karotten

Rote Beete

Kohlrabi

Sellerie

grüne Bohnen

Brokkoli

Blumenkohl

Pilze

Frühlingszwiebeln

Paprika

Zucchini

