

Birnen, Bohnen und Tempeh

ayurvegan



Ein neues Lieblingsrezept für dich, passend zum Spätsommer. Birnen, Bohnen und Speck kennt man ja von früher, aber Birnen, Bohnen und Tempeh ist ein ayurveganes Rezept und macht dich einfach nur glücklich.

Zutaten für 2 Personen:

400 g Bohnen (Buschbohnen und/oder Stangenbohnen)

Salz

Bohnenkraut, Vatachurna, Bockshornkleesamen

1 EL Ghee oder Bio-Margarine

1 kleiner Apfel

1 EL Mehl

150 ml Gemüsebrühe

2 Birnen

30 g Zucker

250 ml Obstsaft (Apfel, Quitte, Traube ...)

1 EL Ghee oder Bio-Margarine

Paprika, Chilipulver, Zimt, Kardamom

200 g Tempeh

2 - 3 EL Olivenöl

Ob du Buschbohnen oder Stangenbohnen nimmst, ist ganz egal, Hauptsache frisch und knackig.

Statt Ghee kannst du natürlich auch immer Bio-Margarine nehmen. Ich nehme, obwohl ich vegan lebe, gerne Ghee, denn es ist so wertvoll. Und ein Vaidya, das ist ein indischer Ayurveda-Gelehrter, sagte mir einmal: „Wenn du Kühe siehst, dann bedanke dich bei ihnen. Damit machst du alles wieder gut.“ So mache ich es seitdem.

Kennst du Tempeh? Das ist meine Entdeckung dieses Jahres. Tofu finde ich immer ein wenig labberig, man kann es noch so kross anbraten, es bleibt doch immer zu weich. Und nun Tempeh! Man kann es richtig knackig und kross braten. Ich habe es von meiner lieben Freundin Andrea empfohlen bekommen und bestelle es hier: www.tempehmanufaktur.net Auch im Bio-Supermarkt habe ich es schon bekommen.

Und jetzt geht's in die Küche!

Bohngemüse:

Die Bohnen putzen und mittelklein schneiden. In einem Topf in etwas Ghee oder Margarine das Bohnenkraut, die Bockshornkleesamen und das Vatachurna anbraten, dann mit Salzwasser aufgießen und alles ca. 5 Minuten blanchieren.

Abgießen und die Bohnen zur Seite stellen, den Topf brauchst du gleich wieder. Noch einmal etwas Ghee oder Bio-Margarine in den Topf geben und darin den klein geschnittenen Apfel anbraten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und 2 Minuten bei mittlerer Temperatur rösten. Anschließend mit 150 ml Gemüsebrühe aufgießen, mit dem Schneebesen glatt rühren und die Bohnen hinein geben. Diese solange kochen bis einerseits die Bohnen gar sind und andererseits auch die Flüssigkeit nur noch etwa die Hälfte ist.

Während die Bohnen vor sich hinköcheln, bereitest du die Birnen zu. Diese sind die süße Komponente an diesem Gericht, denn im Ayurveda sollte eine Mahlzeit immer **alle sechs Geschmacksrichtungen** haben: Süß, salzig, herb, bitter, scharf und sauer. Oft wird dazu ein Chutney gekocht. Aber das ist ja das Raffinierte an diesem Rezept, dass es dazu die süß-scharf gekochten Birnen gibt. Bohnen und Birnen lieben sich nämlich.



Birnen

Die Birnen halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Eine Pfanne wählen, in der die vier Birnenhälften Platz haben. Den Zucker in der Pfanne karamellisieren, die Gewürze Paprika, Chilipulver, Zimt und Kardamom dazugeben und mit dem Zucker verschmelzen lassen. Bevor der Zucker dunkel wird, mit dem Fruchtsaft ablöschen.

Nun noch etwas Bio-Maragarine oder Ghee dazu geben und die Birnen ca. 15 Minuten garen, bis sie weich sind. Dabei dickt der Saft etwas ein, was hinterher eine köstliche Soße ergibt.



Tempeh

Das geht einfach: Tempeh in Scheiben schneiden und in gutem Pflanzenöl anbraten. Es gibt Tempeh auch schon gewürzt zu kaufen. Welches du wählst, bleibt ganz dir überlassen. Nimm, was dir gefällt, bzw. was du bekommst.

Im Ayurveda gilt ohnehin, dass es keine Regeln gibt, die für alle richtig wären. Deshalb ist dein wichtigster Ratgeber deine innere Intelligenz. Wenn du darauf hörst, dann isst du immer das Richtige.

Dazu passt übrigens Kartoffelpüree mit Kokosmilch angerührt oder Salzkartoffeln.

Ich wünsche dir einen gesegneten Appetit.

Glückliche Küchengrüße von Lisa ♥

