

Spargel mit ayurvedischer Hollandaise, Kartoffel-Küchlein und Melonen-Chutney



Rezept aus der Ayurveda-Küche in Birstein
von *Kerstin Rosenberg*

Spargel mit ayurvedischer Hollandaise

Zutaten

500 g frischer, weißer Spargel
1 Zitrone
1 TL Vollrohrzucker
½ TL Salz
2 Scheiben Ingwer

Für die Hollandaise

500 ml Spargelsud
4 EL Reisflocken
2-3 Safranfäden
¼ TL Kurkuma
2 EL Ghee
etwas Salz

Zubereitung:

1. Den Spargel schälen. Die Schalen in einem Topf mit Wasser geben (mindestens 2 Liter oder mehr) und zusammen mit 1 Zitrone (geviertelt), Vollrohrzucker, 1 Scheibe Ingwer und etwas Salz für ca. 30 Minuten auskochen. Den Spargelsud abgießen und auffangen.
2. 500 ml des Spargelsuds für die ayurvedische Hollandaise verwenden: Den Sud in einen kleinen Topf geben und die Reisflocken darin köcheln lassen. Nach 20 Minuten die Gewürze und das Ghee hinzugeben und die Soße mit dem Mixer fein pürieren. Eventuell noch etwas Salz hinzufügen.

3. In der Zwischenzeit die geschälten Spargel im restlichen Spargelsud ca. 15 Minuten weich kochen.

4. Die fertigen Spargel mit der hellen Soße zu gekochten Kartoffeln oder Kartoffel-Küchlein (siehe unten) servieren.

Kartoffel-Küchlein

Zutaten

200 g Kartoffeln

1/2 EL Speisestärke

1/2 TL Kreuzkümmel

1/4 TL gem. Bockshornkleesamen

1 MS Chilipulver

1 Scheibe Ingwerwurzel

1/4 grüne Paprika

frisches Koriandergrün

Salz

3 EL Ghee

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. 5 Minuten in Salzwasser vorkochen, abgießen und etwas kühlen.

2. Alle Gewürze und Zutaten fein mörsern oder hacken. Die vorgekochten Kartoffeln grob raspeln und mit den Gewürzen und der Speisestärke mischen. Mit Salz abschmecken.

3. Aus der Kartoffel-Gewürzmasse kleine Küchlein in Frikadellen-Form (ca. 1 cm dick und 5 cm breit) formen und diese auf einer Platte nochmals 15 Minuten kühl stellen.

4. Das Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelküchlein bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten knusprig braun braten.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Melonen-Chutney

Zutaten

- ½ Melone (wie Honigmelone oder Netzmelone)
- 1/2 TL Chilipulver
- 1/4 TL Kurkuma
- ¼ TL Koriander, gem.
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 1 MS Piment, gem.
- ½ TL Senfsamen
- ¼ TL Steinsalz
- 1 Sternanis, ganz
- 1 EL Sesamöl
- Saft 1 Zitrone
- 2 EL brauner Zucker

Zubereitung

1. Die Melone schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
2. Die Hälfte der Melonenstücke in den Mixer geben und fein pürieren. Chilipulver, Kurkuma, Koriander, Ingwer, Piment und Salz untermischen und kurz mitmixen.
3. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, Senfsamen und Sternanis kurz darin anbraten. Nach wenigen Sekunden das Melonenpüree zufügen. Die Hitze reduzieren, 5 Minuten sanft köcheln lassen und den Zucker unterrühren.
4. Die Melonenstücke und den Zitronensaft dazu geben, vorsichtig umrühren und einmal aufkochen. Dann bei niedriger Hitze 3 – 4 Minuten durchziehen lassen. Das Chutney vorsichtig umrühren, das sich der Gewürzsud verteilt, ohne dass die Melonenstücke ganz zerfallen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten