

# Ayurveda Parkschlösschen Frühlingsrezept 2012



## Couscous mit grünem Spargel und Navetten

In einem kleinen Topf das Olivenöl erhitzen, darin die Senfsaat und die fein gewürfelte Paprika anschwitzen, das Couscous, Curcuma und Salz zugeben und mit der doppelten Menge an Wasser auffüllen. Auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Dann in einem mittelgroßen Topf nochmals Olivenöl erhitzen, Anis mit Frühlingslauch anrösten und die Navetten hinzugeben. Das Ganze mit Gemüsefond aufgießen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze weiter köcheln lassen. Den Sud eventuell mit Reismehl abbinden, anschließend mit Meerrettichpulver und Salz abschmecken.

(für 4 Personen)

150 g Couscous  
300 ml Wasser  
Olivenöl  
1 TL Senfsaat, braun  
½ rote Paprika schälen und fein würfeln  
½ TL Curcuma  
Salz  
400 g geschälte Navetten oder Mairübchen  
2 Frühlingslauch  
Gemüsefond  
1 TL Anissaat  
½ TL Meerrettichpulver  
Kerbel, frisch  
400 g grüner Spargel  
Pfeffer  
Sonnenblumenkerne

Zuletzt in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den in diagonale Stücke geschnittenen Spargel darin anbraten. Den Spargel mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsefond aufgießen und ziehen lassen.

Sonnenblumenkerne trocken, also ohne Fett, anrösten und dann mit der Küchenmaschine mittelfein mahlen. Die Sonnenblumenkerne können auf dem Spargel angerichtet oder bei Tisch eingesetzt werden.

Das Ganze auf vorgewärmten Tellern servieren.



**Viele weitere leckere Rezepte, Ernährungstipps und ayurvedische Anekdoten in unserem Kochbuch „Ayurvedische Kochkunst - Die Parkschlösschenküche“ mit Chefkoch Eckhard Fischer.**