



Birnen-Bohnen und Tempeh – ein ayurveganes Rezept

Birnen-Bohnen-Speck ist ein Klassiker der deutschen Küche. Aber kennst du auch Birnen-Bohnen mit Tempeh? 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.

Birnen-Bohnen mit Tempeh: Zutaten für 2 Personen:

400 g Bohnen (Buschbohnen und/oder Stangenbohnen)

Salz

Bohnenkraut, Vata-Churna, Bockshornklee-samen

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 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.



Birnen-Bohnen und Tempeh – statt Tofu nun Tempeh

Nicht jeder verträgt Tofu. Aber 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 bekomme es im Bioladen. Und jetzt geht's in die Küche!

Bohngemüse

Für das Gericht Birnen-Bohnen und Tempeh 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 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 im Ayurveda ein Chutney gekocht. Aber das ist ja das Raffinierte an diesem Rezept, dass es dazu diese süß-scharf gekochten Birnen gibt. Bohnen und Birnen lieben sich nämlich.

Birnen

Die Birnen halbieren und das Kerngehäuse heraus schneiden. 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-Margarine 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



©ayurveda-schatztruhe.de

