

persönlich  
praktisch  
natürlich

**Trudi Bühler**

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

## Gerstotto mit grünem Spargel und Zitrone



### Zutaten

200 g Gerste (nach Anleitung einweichen)

2 Frühlingszwiebeln

1 Chili

1 EL Ingwer

1 EL Ghee (Eingesottene Butter)

1 TL Senfsamen ganz

1 TL Fenchelsamen

1 TL Koriandersamen

anstelle fertiger Gewürzmischung  
verwenden; Garam Masala oder Curry

ca. 1lt. Ingwerwasser oder Bouillon

½ Zitrone

500 g grüner Spargel

1 TL Fenchel gemahlen

Salz

frischer Basilikum

### Zubereitung

Die Frühlingszwiebel und Chili in Streifen schneiden, Ingwer raffeln oder in kleine Würfel schneiden.

Ganze Senfsamen im Ghee erhitzen, bis sie poppen, achtung Deckel drauf, den gemörsterten Fenchel-Koriandersamen, Chili und Ingwer kurz mit anrösten. Frühlingszwiebeln kurz mit andünsten, die Gerste hinzufügen, mit 2/3 der Bouillon oder Ingwerwassers ablöschen, Zitrone zugeben (wird am Ende wieder entfernt). Leicht köcheln lassen, falls nötig restliche Flüssigkeit nachgiessen, durch Umrühren wird Gerste sämiger.

Spargeln in ca. 5 cm Stücke schneiden, 10 Min. vor Kochende Spargel zum Gerstotto geben, nach eigenem Gusto gar köcheln, evt. Flüssigkeit nachgiessen.

Zum Schluss Zitrone entfernen, nach Wunsch mit Salz und frischem Basilikum abschmecken.

Im Frühling sind Gerste und Hirse die besten Getreide, um Kapha auszugleichen. Sie sind leicht, trocken und reduzieren das überschüssige Kapha Gewebe. Damit eignen sich Gerste und Hirse auch ideal zum Abnehmen. Senfkörner haben eine anregende Wirkung auf den Stoffwechsel.

Mit grünem Frühlings-Gemüse wie Spargel und Stoffwechsellanregende Gewürze kombiniert werden Schlackenstoffe welche sich über den Winter angesammelt haben leichter ausgeleitet.