

Ayurveda-Rezept zum Abspecken

## Bunter Gersten-Eintopf mit Berberitzen



Rezept aus der Ayurveda-Küche in Birstein  
von Kerstin Rosenberg

### Zutaten:

- 1/2 Tasse Gerstengraupen
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 1 kleine Karotte
- 100 g Blattspinat
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 TL Ghee
- 1 TL Berberitzen
- 1/4 TL Currypulver
- 2 EL Blattpetersilie, gehackt
- 1 MS schwarzer Pfeffer, etwas Salz
- 1 MS gemahlener Kreuzkümmel

### Zubereitung:

1. Die Gerste für 3 bis 4 Stunden in Wasser einweichen.
2. Das Wurzelgemüse schälen und in kleine Würfel schneiden, den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Ingwer fein schneiden.
3. Das Ghee in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Berberitzen, Ingwer und Currypulver zufügen und kurz anschwitzen.
4. Das kleingeschnittene Wurzelgemüse in den Gewürzsud geben und 2 bis 3 Minuten anbraten.
5. Die Gerste zufügen, 2,5 Tassen Wasser aufgießen, salzen und aufkochen.
6. Nach ca. 10 Minuten den Blattspinat zufügen und den Eintopf für weitere 20 Minuten köcheln lassen.
7. Mit frischer Blattpetersilie, schwarzem Pfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel und eventuell etwas Salz abschmecken.