

Zwiebel Petersilienbrot



1-2 Scheiben Kräuterbrot oder Bauernbrot
2 Zwiebeln
1 Teelöffel Ghee
3 reife Tomaten
2 Knoblauchzehen

Gewürze:
Salz und eine Prise Pfeffer
Kräuter:
Frische Petersilie mindestens 8 Zweige
Oregano getrocknet

Olivenöl

Die Brotscheiben rösten, noch warm von beiden Seiten mit einer halben Knoblauchzehe bestreichen und abkühlen lassen. Enthäutete Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit etwas Ghee in einem Topf andünsten, von den Tomaten das Grüne entfernen und in kleine Stücke scheiden, einige davon beiseite Stellen, Knoblauchzehen in einer Presse zerdrücken und mit den restlichen Tomatenwürfeln zu den Zwiebeln hinzufügen und kurz sanft köcheln lassen. Die Petersilienblätter fein hacken 2/3 davon zum gegarten Gemüse geben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Alles zusammen im Topf bei ausgeschalteter Herdplatte etwas verweilen lassen. Die Brotscheiben auf einen Teller legen mit klein gehackter Petersilie bestreuen, Gemüse hinzufügen, Tomatenwürfel und restliche Petersilie drüber streuen, Olivenöl drüber gießen und genießen.

Petersilie ist in frischer Form das ganze Jahr über verfügbar. Je frischer sie ist umso mehr bleiben von den vielen Powerstoffen - Mineralstoffe, Chlorophyll und Vitaminen erhalten. Laut Ayurvedischer Literatur wirkt Petersilie entschlackend und blutreinigend. Die Eigenschaften des Krautes sind scharf und bitter.

Zwiebeln sind scharf und erwärmend, regen den Stoffwechsel an und fördern die Gewichtsreduktion. Durch das Kochen wird die Schärfe gemildert, der leicht süßliche Geschmack tritt stärker hervor.

Brot selber backen geht einfach und schnell. Hier finden Sie das Rezept für ein leckeres Kräuterbrot

https://www.ayurveda-praxis-k.de/ayurveda_rezepte/Kraeuterbrot.html

Kochrezepte von Kirsten Kindel finden Sie im Rezeptarchiv
<https://www.ayurveda-praxis-k.de/rezepte.html>