

Motai Nariial ist ein leckeres, indisches Omelette.
Falls kein Ghee vorhanden ist, kann man auch Öl verwenden.

EIER MIT KOKOSNUSS - MOTAI NARIIAL

4 Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und verrühren, 4 Tomaten hacken, 2 kleine Zwiebeln hacken, 2 Schalotten fein hacken, 4 EL geriebene Kokosnuss, ½ TL Kurkuma, je ¼ TL schwarzer Pfeffer, Ingwerpulver und Senfkörner, Ghee*

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner dazugeben und ca. 3 Sekunden rösten. Zwiebel, Kurkuma und Ingwerpulver dazugeben und 2 bis 3 Minuten dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten untermengen, Salz und Pfeffer darüber geben, umrühren und dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Schalotten und Kokosnuss untermengen und ca. 5 Minuten braten. Eier darüber geben und umrühren. Pfanne zudecken und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Eier gestockt sind. Heiß mit Curry, Reis und Salat servieren.

**GHEE: Das flüssige Gold des Ayurveda*

Ausgangspunkt für die Herstellung von Ghee ist Butter. Diese wird erhitzt, wobei das Wasser verdampft und sich Eiweiß und Milchzucker absetzen. Was übrig bleibt, ist das reine Fett der Milch - Ghee. Ghee wird in Indien schon seit Jahrtausenden benutzt. Der Maharishi Ayurveda betrachtet es als Rasayana, d.h. ein verjüngendes und Langlebigkeit förderndes Nahrungsmittel.