



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Genussrezept: Chinakohl mit Pfirsichen an Reis und Mungbohnen

Für 2 Personen:

250 bis 400 g Chinakohl

1 rote Paprika

2 Tellerpfirsiche (oder 1 gelber Pfirsich)

2 EL Ghee oder Olivenöl

1 TL Fenchelsamen, ganz

1/2 TL Kreuzkümmelsamen, ganz

1 TL Bockshornkleeblätter, ganz

Salz

1 Prise Cayennepfeffer

Pfeffer aus der Mühle

Basilikumblätter

1 EL Cashewmuß

60 g Basmatireis

40g geschälte Mungbohnen (oder rote Linsen)

2 EL Ghee

1/2 TL Currypulver

etwas Gemüsebrühe

- den Chinakohl halbieren in 1,5-2 cm-Streifen schneiden
- die Paprika halbieren, entkernen und in dünnen Streifen schneiden
- die Pfirsiche schälen und vierteln
- in einem Topf Ghee erhitzen
- Flamme reduzieren und Fenchel- und Kreuzkümmelsamen einige Sekunden anrösten
- Bockshornkleeblätter hinzufügen und kurz anrösten
- Paprikastreifen und Pfirsichstücke dazugeben und unter Rühren 2-3 min. Anbraten
- mit ein wenig Wasser ablöschen
- Cayenne, Pfeffer und Salz dazugeben und 5 min. köcheln lassen
- jetzt den Chinakohl dazugeben und 5 bis 10 min. Im geschlossenen Topf fertig garen
- auf einem Teller anrichten, Cashewmuss und gehacktes Basilikum darüberstreuen

Dazu lecker Basmatireis mit Mungbohnen:

- In einem Sieb Basmatireis und Mungbohnen unter fließendem Wasser waschen
- in einem Topf Ghee erhitzen, Basmatireis und Mungbohnen kurz anrösten,
- Currydazugeben, mit Wasser bedecken und kochen, bis die Mungbohnen gar sind
- zum Schluß mit Gemüsebrühe abschmecken

Chinakohl ist gut fürs Herz und reinigt den Darm. Durch die Zugabe von Fenchel und Kreuzkümmel wird diese schwerverdauliche Kohlsorte bekömmlicher. Mungbohnen und Cashewmuß liefert wertvolle pflanzliche Eiweiße.