



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept: Wirsing mit Maronen und Aprikosen

Für 2 Personen:

300-400 g Wirsing

200 g gekochte Maronen

4-6 getrocknete Aprikosen, geviertelt

1 EL Ghee

1 TL Senfsamen

1/2 TL Curcuma, gemahlen

1 TL Kreuzkümmel, gemörsert

1 Pimentkorn, gemörsert

1/4 TL Trikatu

1 Schuß Orangensaft

- von den Wirsingblättern die harten, weißen Mittelrippen ausschneiden und in Streifen schneiden
- das Ghee in einem Topf erhitzen, die Senfsamen hinzugeben und kurz rösten
- jetzt die restlichen Gewürze hinzufügen, nur einigen Sekunden rösten
- nun Wirsing hinzufügen, 1/2 Glas Orangensaft dazu, etwas Salz, umrühren, Topf schließen
- nach 5 min. die Maronen und Aprikosen hinzufügen und kochen, bis der Wirsing gar ist
- mit Salz abschmecken