



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept:

Topinambur mit Aprikosen in einer cremigen Sauce

Mjam mjam... es gibt wieder Topinambur zu kaufen!

Die Süße der Aprikosen und die leicht herbe Note des Schwarzkümmels harmonisieren wunderbar mit dem an Artischocken erinnernden Geschmack der Topinambur. **Rezept für 2 Personen**

6-8 Topinambur-Knollen, je nach Größe

1 Zwiebel

6 getr. Aprikosen

1 EL Ghee

1 TL Schwarzkümmel, ganz

1 TL Koriandersamen, gemörsert

1/8 TL Kardamomsamen (nicht die Schoten), gemörsert

1/2 TL Anissamen, gemörsert

1/4 TL Curcuma

1/2 TL Tellichery-Pfeffer, gemörsert (oder ein anderer Pfeffer)

1/2 TL getr. Thymian

1 Prise Asafoetida

Ananassaft

Salz

ein wenig Zitronensaft

ein Schuß Sahne

- Topinambur schälen und in mittelgroße Würfel schneiden
- Zwiebel abziehen und in Würfelchen schneiden
- Aprikosen in kleinen Stücken schneiden
- Ghee in einem Topf erhitzen
- die Zwiebelwürfel glasig dünsten
- dann die ganzen Gewürze geben und einige Sekunden rösten
- nun die gemörserten Gewürze dazu geben und ein paar Sekunden rösten
- Topinambur und Aprikosen dazugeben und mit dem Gewürzsud verkleiden
- zur Hälfte mit Ananassaft bedecken
- Salz dazugeben, Topf schließen und ca. 15 min. kochen, nach Bedarf Wasser nachgeben
- mit Zitronensaft und Sahne abschmecken, die Sauce soll eine cremige Konsistenz haben

Dazu schmeckt Hirse:

In 1 EL Ghee: 2 TL ganze Koriandersamen einige Sekunden rösten, dann 100g gewaschene und abgetropfte Hirse hinzufügen, Wasser und Salz hinzufügen und nach Packungsanleitung garen.

© Akampita Nancy Dubourg – Ausgebildete Ayurveda-Köchin, Seminar- und Eventköchin, Lehrerin für ayurvedisches Kochen und gesundes Leben

Telefon: 05402 6076655 – Email: mail@veda-genuss.de – Homepage: www.veda-genuss.de