



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen
Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept:

Fruchtige Schwarzwurzel und Dal mit Spinat – Die nussige Wurzel trifft auf die süß-saure Ananas und die fein-herbe Note vom Dal

Schwarzwurzeln sind ein feines Wintergemüse, das man von Oktober bis April auf dem Markt oder im Bioladen findet. Sie kommen ursprünglich aus Spanien, wurden erst im 17. Jhd. als Gemüse angebaut und sind verwandt mit dem Löwenzahn. Sie enthalten Kalium, Eisen, Vitamine B1 und E, sowie Folsäure und Nitrat. Bei nur wenigen Kalorien sind sie ein guter Ballaststofflieferant. Außerdem sind sie leicht verdaulich und sehr eiweißreich. Beim Schälen der ungekochten Schwarzwurzeln ist das Tragen von Handschuhen wichtig, da der Milchsaft von Schwarzwurzeln stark färbt und klebrige Spuren auf der Haut hinterlässt.

Für 4 Personen:

Fruchtige Schwarzwurzel

1 kg frische Schwarzwurzel
2 Scheiben Ananas
2 kleine Schalotten
2 EL Ghee oder Kokosöl
1 TL Bockshornkleesamen, ganz
1 TL Senfsamen, ganz
¼ TL Kardamompulver
¼ TL Kurkuma
Salz
4 EL Crème fraîche

- Einmalhandschuhe anziehen und mit einem Sparschäler die Schwarzwurzel schälen und in 5 cm-lange Stücke schneiden. Sofort in einen Topf mit Wasser und Essig/ Zitrone geben, damit sie nicht dunkel werden.
- Die Ananasscheibe in Würfel schneiden, die Schalotte abziehen und in feinen Streifen schneiden.
- In einen Topf das Fett heiß werden lassen, die Flamme reduzieren und die Schalotte vorsichtig anbraten, damit sie nicht anbrennt.
- Die Bockshornklee- und Senfsamen dazugeben und 10 sek. Anrösten, dann Kardamom und Kurkuma hinzugeben und kurz rösten.
- Die Schwarzwurzelstücke in den Topf geben mit etwas Wasser und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen.
- Nach 10 Minuten die Ananasstücke hinzufügen, umrühren, nach Bedarf noch Wasser und weiter garen, bis die Schwarzwurzelstücke gar sind. Sie sollen noch leicht bissfest sein.
- Salz und Crème fraîche hinzufügen und nur noch erwärmen, nicht mehr kochen.

© Nancy Dubourg – Ayurveda-Köchin und –Therapeutin

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen – Kochkurse & Gewürzzauber, Homecooking & Vorträge
Tel 0160 - 99 09 26 26 - mail@veda-genuss.de - www.veda-genuss.de

Dal mit Spinat

200 g rote Linsen
200 g Spinat ohne Stiele, in Streifen
1 Chilischote
1 EL Ghee
1 TL Fenchelsamen
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 Scheibe Ingwer
1 MS Asafoetida
½ TL Kurkuma
1 TL Curry
450 ml Wasser

1 EL Ghee
1 TL Senfsamen
2 TL Methiblätter (Bockshornkleeblätter)
Zitronensaft
1 TL Salz

- Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.
- Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.
- Ghee in einem Topf erhitzen, Fenchel und Kreuzkümmel hineingeben und Flamme reduzieren. Nun alle restliche Gewürze hinzufügen und kurz rösten.
- Die Linsen und das Wasser hineingeben und den Dal offen 15 bis 20 min. kochen.
- Spinat unter die Linsen heben und weitere 5 min. unter Rühren weiter kochen, bis der Spinat zusammen fällt.
- zum Schluß Ghee in einem kleinen Topf erhitzen, die Senfsamen rösten, bis sie platzen, dann die Bockshornkleeblätter hinzufügen und einige Sekunden weiter rösten.
- Zu den Linsen geben, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt Couscous oder Polenta.