



Veda Genuss

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

Jetzt wo die Sonne nicht mehr in dem bunten Herbstlaub lacht und langsam alles grau in grau wird, zaubere ich mir mit diesen blitzschnellen Rezepten schöne Herbstfarben auf dem Teller :-)

für 2 Personen

Rosenkohl mit Süßkartoffel

250 g frischer Rosenkohl
1 große Süßkartoffel
1 EL Ghee
1 EL frischer, gehackter Ingwer
1 TL Kreuzkümmel, ganz
1 TL Fenchelsamen, ganz
4 Pimentkörner, ganz
1/2 TL Muskatblüte, gemörsert
1/2 Glas Orangensaft
Salz
100 ml Sahne
etwas Zitronensaft

- Den Rosenkohl großzügig putzen, d.h. unten von dem Strunk ein bisschen abschneiden, welke Blätter abmachen, dann kreuzweise einschneiden
- Süßkartoffel schälen und in ca. 2x2 cm-Würfel schneiden
- in einem Topf Ghee erhitzen
- Ingwer, Kreuzkümmel, Fenchel und Piment ca. 10 sek. Rösten
- dann die Muskatblüte dazugeben und 5 sek. Rösten
- Flamme reduzieren, Rosenkohl hineingeben und mit dem Gewürzsud verkleiden
- mit dem Orangensaft ablöschen
- ein wenig Wasser (im Topf soll ca. 1 cm Flüssigkeit sein) und Salz geben
- nach ca. 10 min. die Süßkartoffel dazugeben und weiter garen
- bei geschlossenem Deckel kochen, bis das Gemüse gar ist
- Sahne hinzufügen, kurz umrühren, nicht mehr kochen
- die Pimentkörner herausnehmen, mit Zitronensaft und evtl. Salz abschmecken

Dal aus roten Linsen

100 g rote Linsen
1 rote Chilischote
1/2 TL Schwarzkümmel
1 TL Senfsamen
1 ganzer Sternanis
1 TL Dal Masala oder Currymischung
1/2 L heißes Wasser
Kräutersalz

- die Linsen in einem Sieb geben und unter fließendem, kaltem Wasser waschen
- Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken
- Ghee in einem Topf erhitzen, die Chili, Schwarzkümmel, Senf und den Sternanis hineingeben und Flamme reduzieren
- wenn die Senfsamen springen, die Currymischung hineingeben und kurz rösten
- nun die Linsen und Wasser hineingeben und den Dal offen 15 bis 20 min. kochen
- wenn das Wasser nicht ausreicht, heißes Wasser nachgießen
- zum Schluß mit Kräutersalz abschmecken

Guten Appetit !

