

Ganapatis Blumenkohl-Gemüsecurry

Ayurvedan



Am Wochenende hatte ich mal wieder so richtig Lust, etwas Leckeres zu kochen. In solchen Fällen schnappe ich mir mein Lieblingskochbuch "Himmlisch kochen und leben im Einklang mit dem Veda" von Frank Lotz.

Von März bis Juni ist Kapha-Zeit

Deshalb möchte ich dir heute Ganapatis Blumenkohl-Gemüsecurry, ein kapha-reduzierendes Gericht vorstellen, in das ich mich hineinlegen könnte! Im Ayurveda heißt es, wenn ein Dosha erhöht ist, dann tu alles dafür, um es auszugleichen. In der Kaphazeit sind deshalb kaphareduzierende Lebensmittel sehr empfehlenswert.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 2 kleine Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 2-3 reife Tomaten (oder 1/2 Dose Tomaten)
- 3 EL frische Erbsen (evtl. auch tiefgefroren)
- 1 EL Limonensaft
- 1 TL Majoran, fein gerebelt
- 1 TL Petersilie, fein gehackt
- 3-4 TL Ghee
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 Chilischote (bei Kapha-Konstitution)
- 1 TL braune Senfkörner
- 1/2 TL Cumin, ganz (Kreuzkümmel)
- je 1/4 TL Kurkuma, Zimt, Muskat und Asa foetida
- je 1/4 TL Koriandersamen, schwarzer Pfeffer
- 1 Msp. brauner Zucker
- Etwas Steinsalz



Vorbereitung

Das Gemüse gründlich waschen. Blumenkohl in schöne Röschen schneiden. Kartoffeln und Pastinaken schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Chilischote fein hacken, Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Tomaten kurz überbrühen, häuten, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Natürlich kannst du auch Tomaten aus der Dose nehmen. Aber alle konservierten Lebensmittel haben nicht mehr diese nährliche Wirkung, wie frische Lebensmittel.

Zubereitung

Ghee in einer breiten Pfanne erhitzen, Senfkörner zum Springen bringen, Temperatur herunterschalten. Nun den Cumin (Kreuzkümmel), sowie bei Kapha-Konstitution die Chilischote, dazugeben. Ingwer, Kurkuma, Zimt, Muskat und Asa foetida hinzufügen. Koriandersamen und schwarzen Pfeffer am besten frisch in einer Kaffeemühle mahlen oder im Mörser zerstoßen. Kurz andünsten und unter ständigem Rühren bei mittlerer Temperatur das gewürfelte Gemüse in die Pfanne geben. Am Schluss erst die Tomaten. Eventuell 1/2 Tasse heißes Wasser zufügen und 5 Minuten unter Rühren weiter kochen lassen.

Jetzt die Blumenkohlroschen hinzugeben und bei ständigem Rühren und mittlerer Temperatur mit andünsten. Eventuell noch eine halbe Tasse heißes Wasser hinzugeben

und einen EL Limonensaft, damit der Blumenkohl nicht oxidiert. Salzen und das Gemüse noch einmal 5-10 Minuten zusammen dünsten lassen, bis alles gar ist. Nun die Erbsen dazugeben und nochmals 3 Minuten weiter kochen lassen.

Zum Schluss mit fein gehackter Petersilie und Majoran abrunden.

Das passt dazu:

Am besten Reis, wie du ihn am liebsten magst. Auch ayurvedische Bratkartoffeln sind sehr lecker dazu. Und nicht vergessen: ein Chutney (Banane!) und Mangolassi runden alles ayurvedisch perfekt ab.

Tipp für Vata- und Pitta-Typen:

Chilischote weglassen, evtl. 1-2 EL (Soja)-Joghurt unterziehen.

Tipp für Variationen:

Statt Blumenkohl funktioniert das Rezept auch toll mit Karotten, Fenchel oder Brokkoli.

Tipp fürs Exotische:

Ein TL Garam Massala zaubert eine besonders pikante Note hinein.

Wow, das ist ein superleckeres Essen. Genieße und freue dich an der Leichtigkeit des Frühlings und dieser kaphareduzierenden Köstlichkeit.

Frühlingsleichte Grüße schickt dir Lisa ♡