



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Ayurvedischer Kohlrabi als Vorspeise

Zutaten für 2 Personen

1 Kohlrabi

5 junge Kohlrabi-Blätter

20 g Rucola

1 rote Zwiebel

1 Kirschtomate

4 Scheiben Ingwer frisch

1 TL Ghee

1/2 TL Ajowan ganz (Königskümmel, ersatzweise
Kreuzkümmel oder Fenchelsamen)

1/2 TL Rohrzucker

1 Msp. Kurkuma gemahlen

1 Prise Salz

1 Msp. weißer Pfeffer gemahlen

1/2 Bio-Zitrone

100 ml Wasser



Vorbereitung:

- Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Etwa 5 junge Kohlrabi-Blätter in feine Streifen schneiden, beiseite legen.
- Den Rucola waschen und putzen.
- Die rote Zwiebel schälen, halbieren, in Ringe schneiden.
- 4 Scheiben Ingwer schneiden.
- 1 Kirschtomate waschen, halbieren.

Ayurvedakoch Andreas Hollard

www.ananda-essgenuss.de





ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Zubereitung:

- Einen TL Ghee in die heiße Pfanne geben.
- Dann den Ajowan in die Pfanne geben, aufplatzen lassen.
- Ingwer und Zwiebel hinzugeben, dünsten, bis die Zwiebel glasig ist.
- Nun die Kohlrabi-Scheiben hinzugeben und auf beiden Seiten leicht anbraten.
- Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen und nacheinander die gemahlene Gewürze (Rohrzucker, Kurkuma, Salz, Pfeffer hinzufügen).
- Dann mit dem Zitronensaft abschmecken und den Kohlrabi bissfest weich kochen (gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen).
- Den Kohlrabi auf zwei Tellern anrichten.
- In der Pfanne die fein geschnittenen Kohlrabi-Blätter kurz andünsten und über den Kohlrabi dann verteilen.
- Zum Schluss mit Rucola und Kirschtomate garnieren.

*Dieses Rezept und viele andere
Ayurveda-Tipps gibt's als Video auf meinem neuen Youtube-Kanal
"Andreas kocht ayurvedisch"*

Guten Appetit !

Ayurvedakoch Andreas Hollard

www.ananda-essgenuss.de

