

Rosenkohl mit Ingwer und Zitronen



300 Gramm Rosenkohl
1 Navetrübchen (wenn verfügbar)
1 kleines Stück Ingwer
Saft und Schale einer Bio Zitrone
Wasser
1 zerdrückte Knoblauchzehe
Kokosöl, nativ (virgin)
Gewürze:
Schwarzer Pfeffer gemahlen, eine Prise
Muskatnuss gemahlen,
Kreuzkümmelsamen gemahlen, Majoran
getrocknet und gerebelt, etwas Salz und
nach Belieben 1 Prise Asafoetida (Hing)

Den Rosenkohl putzen, das Navetrübchen schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Rosenkohl halbieren und mit den Rübchen, den Knoblauch und etwas Salz in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und bissfest gar kochen. Dann die restlichen Gewürze, geriebenen Ingwer, das Kokosöl und die geriebene Zitronenschale hinzufügen. Sanft einige Minuten weiter köcheln lassen, kurz vor dem servieren den Zitronensaft drüber gießen und gut umrühren.

Tipp: Wenn Sie die Gewürze in einer kleinen Pfanne mit dem Öl vorher etwas anrösten, wird das Aroma intensiver freigesetzt.

Dazu empfehle ich Ihnen Reis und eingelegte Zitronen

Für die Zitronen benötigen Sie Ingwer, Nelke, Anissamen, etwas Honig, Salz und ein Glas mit Schraubdeckel. Die Zitronen in Scheiben schneiden mit geriebenem Ingwer, einigen Anissamen, 1-2 Nelken und dem Salz in das Glas schichten. Etwas Honig drüber gießen und das Glas mit dem Deckel fest verschließen. Eine Nacht oder länger kühl stellen.

Sehr lecker schmeckt dazu Vollkornreis aus europäischem Anbau. Den Reis in Wasser gar kochen. Vollkornreis benötigt eine längere Kochzeit. Danach den fertigen Reis noch ein bisschen im Topf auf der Herdplatte stehen lassen. Dann saugt der Reis das restliche Wasser auf und er wird etwas sämig. Die eingelegten Zitronen zum fertigen Gericht hinzufügen.

Ein weiteres **Kohlgericht** finden Sie hier: http://www.ayurveda-praxis-k.de/ayurveda_rezepte/Rotkohl_mit_Cranberries.html

Ihre Kirsten Kindel

Zertifizierte Ayurveda–Gesundheits-und Ernährungsberaterin, Ayurveda Köchin

E mail: ayurveda-praxis-k@email.de, www.ayurveda-praxis-k.de, Telefon : 089 800 461 29