



# ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

## Mangold in Kokosmilch

Zubereitungszeit: 20 Min.

### Zutaten für (4 Pers.)

2	Mangold
1 Tl	Frischen Ingwer
½	Zwiebel
3 Tl	Chutney scharf
150 ml	Kokosmilch
50 ml	Sahne
2 Tl	Currymischung
1 TL	Tamarindenpaste
½ Tl	Steinsalz
½ Tl	Kurkuma
2 Tl	Ghee

### Vorbereitung

Waschen, in Streifen schneiden & blanchieren  
feine Würfel  
feine Würfel  
Wahlweise (Mango)

### Zubereitung:

Zuerst das Ghee in einer Pfanne erhitzen, dann die feinen Ingwerwürfel und die feinen Zwiebelwürfel hinzugeben und andünsten. Jetzt den in Streifen geschnittenen und blanchierten Mangold untermengen. Nun alle anderen Zutaten hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Sahne ablöschen und Kokosmilch aufgießen. Zum Schluss mit Salz und der Tamarindenpaste abschmecken.

Viel Spaß und Liebe beim Kochen!

