



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Grünkohl in Kokosmilch / Senfsauce

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Pers.

2	Grünkohl
1 TL	Frischen Ingwer
½	Zwiebel
150 ml	Kokosmilch
50 ml	Sahne
2 TL	Senf
1 TL	Tamarindenpaste
½ TL	Steinsalz
½ TL	Kurkuma
2 TL	Ghee

Vorbereitung

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

Zubereitung

Zuerst das Ghee in einer Pfanne erhitzen, dann die feinen Ingwer- und Zwiebelwürfel hinzugeben und andünsten.

Jetzt den in Streifen geschnittenen Grünkohl 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!

