



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Lamm Muck Ananda Art

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Pers.

400 g	Lamm	(Würfel ca. 1 cm)
2 St.	Tomaten	(Würfel ca. 1 cm)
2 St.	Frühlingszwiebeln	(Würfel ca. 1 cm)
1 St.	Zucchini	(Würfel ca. 1 cm)
½	Knoblauchzehe	(kleine Würfel)
2 TL	Frischen Ingwer	(kleine Würfel)
200 ml	Kokosmilch	
100 ml	Sahne	
50 ml	Wasser	
10 St.	Bärlauchblätter (Wahlweise 1 EL Bärlauch-Paste)	
1 TL	Currymischung	
2 Tl	Senfkörner Schwarz	
½ Tl	Tamarindenpaste	
1	Chilischote	
2 El	Ghee	
etwas	Salz	

Vorbereitung

Zubereitung

Nehmen sie einen Topf und erhitzen sie das Ghee. Geben sie die Senfkörner hinzu bis sie platzen, dann den Knoblauch und den Ingwer. Jetzt das Lamm kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen und gießen Sie die Sahne und die Kokosmilch dazu.

Nun würzen Sie mit Curry, Bärlauch, Tamarinde, Chilischote und Salz. Für ca. 30 Minuten kochen. Dünsten Sie extra alle Gemüsesorten an und fügen diese erst nach den 30 Minuten hinzu!

Gericht nach eigenen Empfinden mit Liebe abschmecken und genießen.

Mahlzeit

Andreas Hollard Ganzheitlicher Ayurvedakoch

Tiroler Str. 1 · 83435 Bad Reichenhall · T. 08651 9085960 · andreas@hollard.de · www.hollard.de

