MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

# Blumenkohl - Brokkoli - Süßkartoffel - Mango - CURRY

Immer wieder zaubert Jochen Lotz, der Chef unserer Lehrküche, erstaunliche Gerichte mit raffinierten Zusammenstellungen, die dem Gaumen auf ganz neue Weise schmeicheln. Speziell für die Leser unseres Newsletters hat er ein farbenfrohes Gericht für die ersten kühlen Tage im Oktober, ein schmackhaftes Gemüse-Rezept mit frischer asiatischer Note, zusammengestellt. Lassen Sie sich und Ihren Gaumen überraschen!

## Zutaten für 4 Personen:

- Ein kleiner Blumenkohl
- 300-400 g Brokkoli
- Eine Süßkartoffel
- Eine reife Mango
- 100-150 ml Kokosmilch
- 1-2 TL Zitronensaft
- 2 TL Reismehl oder Kokosmehl
- 1-2 EL Ghee
- 1/2 TL gelbe oder schwarze Senfkörner
- 1/2 TL Kreuzkümmel ganz
- 1 Zimtstange
- 1/4 Kardamom
- 1/4 TL frischer Kurkuma oder Kurkumapulver
- 1/2-1 TL frischer Ingwer
- 2-3 Prisen Asafoetida
- ein paar Prisen schwarzer Pfeffer
- Muskatnuss
- Safran
- Steinsalz

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH · Staatlich anerkannte Privatklinik (§ 30 GewO) · HRB Koblenz 4569
Geschäftsführender Gesellschafter: Lothar Pirc · Leitende Ärztin: Dr. Karin Pirc
Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems
Telefon: 02603 9407-0 · Telefax: 02603 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de

## Zubereitung:

Blumenkohl und Brokkoli gut waschen und in Röschen schneiden. Süßkartoffel und Mango schälen, beides in Würfel schneiden.
Eine Hälfte der Mango pürieren.
Das Ghee in einer Pfanne erhitzen. Senfkörner und Kreuzkümmel dazugeben und wenn sie beginnen zu springen, die Temperatur reduzieren. Dann die Zimtstange und den Ingwer, Kurkuma, Kardamom, Pfeffer und Asafoetida dazugeben. Einen Moment warten, bis sich das Aroma der Gewürze entfaltet. Nun die gewürfelte Süßkartoffel hinzufügen, etwas salzen und gut umrühren.
Die Pfanne mit dem Deckel schließen, bei geringer Temperatur die Süßkartoffel 3-4 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl für zwei Minuten im Salzwasser kochen, dann den Brokkoli hinzufügen und weitere 2 Minuten leicht köcheln lassen. Blumenkohl und Brokkoli sollten bissfest bleiben.

In einer separaten Pfanne die Kokosmilch mit der pürierten Mango und 2 EL Wasser erhitzen. Ein paar zerriebene Fäden Safran zufügen, kurz aufkochen lassen. Blumenkohl und Brokkoli abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Jetzt die Süßkartoffel mit den Gewürzen sowie die gewürfelte Mango dazugeben. Ein paar Prisen geriebene Muskatnuss und ggf. noch etwas schwarzen Pfeffer einrühren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
Falls die Soße zu dünn ist, bei Bedarf Reis- oder Kokosmehl in kaltem Wasser anrühren und dem Gargut zufügen.

***Bon appetit!***

Rezept und Fotos: Jochen Lotz

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems