

BLUMENKOHL-THORAN



ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Kopf Blumenkohl
- 2 rote Zwiebeln, gehackt
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Paprikaschoten, gewürfelt
- 2 mittlere Möhren, gerieben
- ½ Stange Porree, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Ingwer, gehackt
- 1 TL schwarze Senfkörner*
- 3 TL Kurkuma*
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen*
- 50g Kokosflocken
- 6 EL Öl
- Salz

* Diese Zutaten finden Sie in gut sortierten Supermärkten oder in Asiamärkten.

ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl reiben und mit etwas Salz und Kurkuma mischen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner solange darin anbraten, bis sie leicht aufplatzen.
3. Nun die gehackten Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika dazugeben und alles zusammen weiterbraten.
4. Die geriebenen Möhren, den in Scheiben geschnittenen Porree und die Blumenkohl-Mischung unterrühren.
5. Den Kreuzkümmel und die Kokosflocken dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel dünsten lassen. Falls nötig, mit Salz abschmecken und genießen.

Guten Appetit!

GESUNDHEITSTIPPS

Der Blumenkohl sorgt dafür, dass das Gericht Kapha reduziert und Pitta ausbalanciert. Paprika hat eine entzündungshemmende Wirkung und Kokosnuss beruhigt und versorgt die Leber. Zusätzlich unterstützen Senfsamen die Verdauung und wirken entgiftend.



TEN TIMES AWARDED AS
“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“

BY THE GOVERNMENT OF KERALA



SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**