AKADEMIE FÜR INTEGRATIVES FASTEN

Grünkohl auf indische Art aus der Küche von Christel von Scheidt

Zutaten:

Foto: pexel.com

800 g Grünkohl
60 g Walnüsse
2-3 EL Ghee oder Rapsöl
2 mittelgr. Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
3 TL Curry mild
2 TL gelber Senfsamen
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL gem. Kardamom
50 ml Wasser
1 TL Tamarindenpaste
1 TL Agavendicksaft
1 cm Ingwer
300 g Möhren
750 g festkochende Kartoffeln
100 ml Kokosmilch
½ -1 Bio-Orange (je nach Größe und Geschmack)

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Curry, grob gemörserter Kreuzkümmel

Zubereitung:
Die dicken Stiele beim Grünkohl entfernen, klein zupfen, gut waschen und blanchieren, kurz in kaltes Wasser tauchen und abtropfen lassen.

Die Walnüsse auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 150 bis 160 Grad 8 bis 10 Minuten rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Ghee/Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und glasig dünsten. Samen und Gewürze dazu geben und 1 Minute mitdünsten. Tamarindenpaste und Agavendicksaft mit dem Wasser verrühren, den Ingwer fein reiben, alles in den Topf geben und weitere 2 Minuten dünsten.

Den Grünkohl dazu geben und 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und ggf. Wasser hinzugeben, so dass nichts anbrennt. Die Möhren mit Hilfe einer Gemüsebürste gründlich waschen oder schälen und in feine Stifte schneiden. Orangenschale mit einem Zestenschneider abziehen. Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und mit den Möhren und der Orangenschale in den Topf geben und alles weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Orange auspressen, den Saft und Kokosmilch dazu geben und das Gemüse vorsichtig aufwallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel abschmecken.