

## **Blumenkohl mit Schafskäse**

2 TL Ghee, 1 Blumenkohl, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Scheibe frischer Ingwer, 5 Nelken, 1 TL Senfsamen, 1 TL Kurkuma, 1 TL Curry, 1 TL Koriander, gemahlen, 1/2 TL Garam Masala, 1 TL Salz, 100 g Schafskäse

1. Das Ghee in einem Topf erhitzen, die Nelken und die Senfsamen darin anrösten.
2. Die Zwiebel fein hacken und im Ghee oder Sonnenblumenöl anrösten.
3. Die Tomaten würfeln und in den Gewürzsud geben. Anschließend den Blumenkohl in kleine Röschen zerlegen und ebenfalls in den Topf geben.
4. Etwas Wasser aufgießen und köcheln lassen.
5. Wenn der Blumenkohl bissfest gegart ist, den Schafskäse in Würfel schneiden und unter das Gemüse mischen.
6. Einmal aufkochen, mit Garam Masala abschmecken und etwas durchziehen lassen.

(Das Rezept entstammt dem Buch: Hans H. Rhyner, Kerstin Rosenberg : Das große Ayurveda-Ernährungsbuch. – Neuhausen/Schweiz : Urania, 2003)