



Blumenkohl im Kokosmantel

1 Blumenkohl, 1 EL Ghee, 1 TL Kuminsamen, 1/2 TL Koriander (gem.), 1/2 TL Kurkuma, frischer Ingwer, 3 Nelken, 50 g Kokosflocken, 1/4 TL Garam Masala, ein Spritzer Zitronensaft

Den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Ghee in einem Topf erhitzen, Kuminsamen und Nelken hinzugeben. Dann den gemahlene Koriander, Kurkuma und den frischen Ingwer (geraspelt oder in feine Würfel geschnitten) unter Rühren im Ghee leicht anrösten. 1/4 Tasse Wasser aufgießen, salzen und den Blumenkohl zufügen und köcheln lassen.

Wenn der Blumenkohl gar ist (nach ca. 10 - 15 Min.), die Kokosflocken untermischen und mit etwas Garam Masala und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

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