



SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## Blumenkohlcurry mit Rosinen und Mandeln nach ayurvedischer Art

**Zubereitungszeit:** 15 min   **Kochzeit:** 30 min   **Gesamtzeit:** 45 min   **Portionen:** 4   **Kalorien p.P.:** 130 kcal

## Zutaten

1 Blumenkohl (ca. 800 g) - gewaschen und in kleine Stücke geschnitten

0.5 frische grüne Chilischote - gewaschen, entkernt und klein zerhackt

1 Esslöffel Ingwer geschält und geraspelt oder nach Geschmack

2 Esslöffel Bratbutter (Ghee)

1 Teelöffel brauner Zucker oder Honig

100 g Rosinen

50 g gehackte Mandeln

230 ml heißes Wasser

Etwas Salz

200 g Crème fraîche oder Kokosmilch

Etwas Zitronensaft

## Gewürze

0.5 Teelöffel schwarzer Kreuzkümmel

Prise(n) Asa foetida

1 Teelöffel Bockshornkleeblätter

Prise(n) Zimt

1 Teelöffel Gelbwurz (Kurkuma)

Prise(n) Kümmel

---

## Zubereitung

1. Einen Topf aufsetzen und die Bratbutter darin erhitzen.
2. Den Kreuzkümmel zusammen mit der grünen Chilischote, Ingwer, Asa foetida und dem Zucker / Honig begeben und anbraten.
3. Die restlichen Gewürze (außer dem Salz), Blumenkohlröschen, Rosinen und die Mandeln mit dem heißen Wasser begeben.
4. Alles etwa für 20 Minuten mit Deckel köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist, aber noch etwas Biss hat.
5. Nun das Salz, ein paar Tropfen Zitronensaft und die Crème fraîche / Kokosmilch dazugeben.
6. Alles nochmals aufköcheln lassen und für etwa 5 Minuten ziehen lassen. Tipp: Wer möchte, kann es noch leicht mit etwas kalt angerührter Stärke abbinden.
7. Auf vorgewärmte Teller servieren.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

## Für die vegane Variante

Für eine vegane Variante des Rezepts kannst Du einfach die Crème fraîche durch Kokosmilch, das Ghee durch Oliven- oder Kokosöl und den Honig durch Zucker ersetzen.

## Tipps für Deinen Einstieg ins vedische Kochen

- Besorge Dir vorab alle nötigen Gewürze in Mengen von ca. 50 bis 100 g und achte dabei auf das Haltbarkeitsdatum. Lagere die Gewürze gut zugänglich in angeschriebenen und luftdichten Gefäßen und möglichst vor Licht geschützt.
- Kokosmilchpulver anstatt Kokosmilch braucht weniger Platz, hält sich gut und lässt sich gut dosieren, achte aber auf Zusatzstoffe.

- Kaufe den Reis und Hülsenfrüchte am besten in guter, kontrollierter Qualität im Asiamarkt und probiere auch mal ungewöhnliche Sorten aus. Das ist oft deutlich günstiger als im Reformhaus ?.
- Ghee ist Butterreinfett, hier empfehle ich Dir natürlich Butterreinfett aus Weidehaltung, gerne auch in Bio oder Demeter-Qualität.



Da gibt es immer etwas zu entdecken!

Mich hat meine Ayurveda-Phase besser mit verschiedenen Gewürzen vertraut gemacht. Viele Gewürze durfte ich neu entdecken. So setze ich seitdem in allen Gerichten gerne und viele verschiedene Gewürze und Kräuter ein, aber deutlich niederschwelliger als es in der vedischen Küche der Fall wäre. Ich versuche auf diese Weise das Aroma der verwendeten Zutaten besser zu unterstreichen und schmackhaftes Essen mit wohl dosiertem Salzgehalt herzustellen.

Viel Spaß auf Deinem kulinarischen Weg zu mehr innerem Frieden und ein herzliches Namasté ?  
wünschen Dir

Felix & Caroline