



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Herzhafte Gerichte

Bayurvedische Brennesselknödel

Zutaten

250 g	Knödelbrot (oder 4 Semmeln)
ca. 1/8 l	Milch
4	Eier
50 g	Rote Zwiebel
200 g	Frische Brennessel (wahlweise Schafgarbe / Löwenzahn / Giersch usw.)
2 Tl	Ingwerwürfel frisch
½ Tl	Kurkuma
1 Msp.	Chili
etwas	Salz
etwas	Kreuzkümmel gemahlen
20 g	Butter
1 Tl	Ghee

Zubereitung

In einem Topf das Ghee erhitzen, den Ingwer, die Zwiebel und die in Streifen geschnittenen Brennessel zugeben. Mit Milch aufgießen und Salz, Chili, Kreuzkümmel und Kurkuma kurz aufkochen lassen. Die Milch nun über das Knödelbrot geben und gut durchmengen. Nach dem Auskühlen die Eier zugeben und zu Knödel formen. (Die Butter ist zum verfeinern) Kochzeit ist ca. 20 Min. in leichtem Salzwasser.

