



# ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

## Herzhafte Gerichte

### Bayurvedischer Wirsing

#### Zutaten

500 g	Wirsing
200 ml	Kokosmilch
50 g	Rote oder weiße Zwiebel
1 El	Garam Masala
1 Tl	Ingwerwürfel frisch
½ Tl	Kurkuma
1 Tl	Pfeffer grob gemahlen
etwas	Salz
etwas	Koriander gemahlen
etwas	Zitrone
1 Tl.	Ghee
wer mag	Kren frisch gerieben (Meerrettich)

#### Zubereitung

In einem Topf das Ghee erhitzen, den Ingwer, die Zwiebel und den in Streifen geschnittenen Wirsing zugeben und andünsten. Mit Kokosmilch aufgießen und Salz, Pfeffer grob, Koriander, Kurkuma und Garam Masala auf kleiner Flamme kochen lassen bis der Wirsing bissfest ist. Mit Zitronensaft und Agavendicksaft den Geschmack abrunden.

**Tipp:** Wer mag, kann etwas Kren zugeben, aber Vorsicht wird schärfer beim Kochen!

