

Super Kohl – super cool !

Ayurvedische Rotkohlvariante

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Zutaten:

½ Kopf Rotkohl
1 Apfel
1 El Ghee od. Öl
1 Sternanis
½ Zimtstange
1 Lorbeerblatt
50 g Backpflaumen
1 El Rosinen
1 El Zuckerrübensirup od.
Agavendicksaft
60 – 90 ml Wasser
1 Tl frischer Zitronensaft
¼ Tl Kardamom
Salz u. Pfeffer

EIN REZEPT VON:

Corinna Thamke

AUS:

Besse

TIPPS:

Mit Reis od. Kartoffeln servieren.
Mit frischer Petersilie garnieren.

Rezept für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

SO GEHT'S:

Zubereitung:

Rotkohl in schmale Streifen schneiden. Apfel würfeln.
Ghee in einem Topf erhitzen und Gewürze (außer Kardamom) kurz anrösten. Rotkohl, Pflaumen, Apfelstücke, Rosinen, Sirup und heißes Wasser hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 40 min garkochen. Bei Bedarf noch mehr Wasser hinzugeben, damit der Kohl nicht ansetzt. Zum Schluss Zitronensaft, Kardamom, Salz und Pfeffer hinzufügen.
Nicht mehr kochen!