

persönlich.praktisch.natürlich

Trudi Bühler

Dachlissen 100
8932 Mettmenstetten

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

www.ayurveda-erleben.ch

Navratan (neun Edelsteine)
ein Traum von Gemüse, Früchte,
Nüsse und Tofu oder Paneer



Zutaten

800 g Gemüse nach Saison

1 EL Ghee
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen

1 EL Ingwer frisch gerieben
2 Zwiebeln/nach Wunsch Schalotten
1 Chili
1 EL Tomatenpuree/ Saison 2 Tomaten
1 TL Kurkuma

1/2 TL Salz
2,5 dl Kokosmilch
Salz/Pfeffer
1 TL Currymischung

1 Tasse Cashewnüsse
1 Tasse Paneer/Tofu

Kräuter/Koriander/Peterle/Basilikum

Früchte:
Granatapfel/Trauben/Ananas
je nach Saison und Lust

Zubereitung

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Ghee im Wok oder Pfanne erhitzen, die gemörserten Kreuzkümmel und Koriandersamen anrösten, Zwiebeln, Chili, Ingwer mit dem Gemüse kurz rührbraten, zum Schluss Kurkuma und Tomaten dazugeben.

Die Kokosmilch unter das Gemüse mischen, leicht köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist, evtl. etwas Wasser nachschütten, mit Currymischung, Salz und Pfeffer abschmecken.

Parell dazu die Cashewnüsse ohne Fettzugabe anrösten und zur Garnitur zur Seite stellen.

Paneer/Tofu in in Würfel schneiden mit Curry, Pfeffer und Sojasauce marinieren.

Zum Schluss Tofu oder Paneer in Ghee kurz anbraten und mit den Cashewnüssen über das Gericht streuen, nach Lust mit Kräutern und Früchten garnieren.

Dieses köstliche Gericht erhält seinen Namen, aus den neun verschiedenen Gemüsen, Obst, Nüssen und Paneer oder Tofu. Serviert mit einem Fladenbrot ein herrlicher Genuss für alle Sinne.