Easy Ayurveda Cooking Guide

1-2-3 – Fertig

© Ayurveda Parkschlösschen

Rotkohlsuppe mit Schwarzkümmel

Für 2 Personen

Vorbereitung Gemüse putzen, waschen und klein schneiden

Step 1

2 EL Ölivenöl, Kokosöl oder Ghee
und ½ EL Senfsaat
bei hoher Temperatur (8/10) in einer Pfanne
bzw. einem Topf erhitzen bis die Saat springt

Step 2

Gewürze und Gemüse in die Pfanne oder den Topf geben, 1-2 Minuten schwenken, die Hitze anschließend ein wenig reduzieren

- jeweils 1 TL Fenchelsamen und Anis
- 400 g Rotkohl, 1 Zwiebel, 1 Pastinake
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Thymian-Zweige

Step 3

Flüssigkeit hinzufügen
Garzeiten: Curry 10-15 Min.,
Ragout 10-15 Min., Suppe 30 Min.

- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Holunderessig
- mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken
- 4 EL Reissahne
- 2 TL Schwarzkümmel

Tipps für Vata:
Zusätzlich Öl und viel Sauce über das Gericht geben, mit der Vata Gewürzmischung und mit viel Ingwer kochen, erdende und süße Gemüsesorten einsetzten, wenig Rohkost oder bitteres Gemüse

Tipps für Pitta:
Kein Chili und nur wenig Pfeffer einsetzten, eher sanft würzen, mit der Pitta Gewürzmischung kochen, mit frischem Koriander garnieren, hauptsächlich basische Gemüsesorten verarbeiten, Säure vermeiden

Tipps für Kapha:
Kleine Portionen essen, mit der Kapha Gewürzmischung kochen, mit Cayennepfeffer oder Chili würzen, viele Kohle, viel grünes, leichtes, bitteres und herbes Gemüse einsetzten, wenig Öl und nur leichte Saucen

Tipps für dieses Gericht:
Reissahne und Schwarzkümmel zum Schluss in die pürierte Suppe geben.