



ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

## Brennessel-Gemüse-Curry

Zutaten für 2 Pers.:

5 Triebspitzen von frischen  
Brennesseln (ca. 30 Blätter),  
geschnitten  
als essbare Deko: weitere  
Wildkräuter nach Saison  
(z.B. Schafgarben-Stiele,  
Löwenzahn-Blätter, Rotklee-Blüten)  
¼ Blumenkohl in Röschen zerteilt  
(in größere Röschen teilen)  
2 mittelgroße Karotten,  
in Scheiben geschnitten  
½ Zucchini, in etwa 1 cm große  
Würfel geschnitten  
2 TL Ghee (ersatzweise gutes Bratöl)  
schwarze Senfkörner, ganz  
½ TL Bockshornkleeblätter



1 TL frischer Ingwer, fein gewürfelt  
½ Zwiebel, fein gewürfelt  
½ TL Kurkuma gemahlen  
½ TL Salz  
2 TL Currymischung  
½ TL Rohrohrzucker  
1 Prise schwarzer Pfeffer gemahlen  
½ TL rote Pfefferkörner  
400 ml Kokosmilch  
1 Msp. frischer Chili, fein geschnitten  
½ EL Zitronensaft  
50 ml Wasser  
1 EL Stärke





ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

Dazu schmeckt Basmati-Reis mit Gewürzen (Kardamom, Nelken)

*Zubereitung:*

- Alle Kräuter, Gewürze und Gemüsesorten schneiden, wie in der Zutatenliste beschrieben.
- Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen und die Senfkörner darin kurz aufplatzen lassen. Dann die Bockshornkleeblätter hinzufügen.
- Jetzt Ingwer und Zwiebel dazugeben und etwa 1 Minute lang mit dünsten.
- Nun alle Gemüseorten hinzugeben (Blumenkohl, Karotten, Zucchini) und mit Kokosmilch und Wasser aufgießen.
- Salz, Currymischung, Pfeffer, Kurkuma, roter Pfeffer, Chili und Zitronensaft hinzugeben und etwa 8-10 Minuten leicht weich kochen lassen.
- Die Maisstärke mit etwas Wasser glattrühren, dann unterrühren und nochmals kurz aufkochen, um dem Curry eine sämige Konsistenz zu geben.
- Die geschnittenen Brennnesseln zum Schluss unterheben, vom Herd nehmen.
- Mit Basmatireis anrichten, mit Wildkräutern dekorieren und warm servieren.
- Platte anrichten und mit Honig beträufeln.

Guten Appetit wünscht euch euer Ayurvedakoch

*Andreas Hollard*

