



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Hier ein Rezept für die kältere Jahreshälfte zum Ausprobieren:

Kürbis-Fenchel-Lasagne

Zutaten für 2 Personen:

- 1 EL Ghee
- je 1 TL Kreuzkümmel, ganz, Senfsamen
und Curryblätter
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 TL Ingwer, frisch, fein gewürfelt
- ½ Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Fenchelknolle (in 1 cm große Würfel
geschnitten) (Fenchelgrün für die Deko
beiseite legen)
- ½ Hokkaido Kürbis (klein) (in 1 cm Würfel
geschnitten)
- 125 ml Basensuppe oder Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 125 ml Sahne
- je 1 TL Salz, Kurkuma, gemahlen, Curry-Mischung
- 1 Msp. Chili, gemahlen
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Kren (Meerrettich, frisch gerieben)
- 1 TL Ghee (zum Ausfetten der Form)
- 9 St. Lasagneblätter
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 125 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten



Andreas Hollard Ganzheitlicher Ayurvedakoch

Hofrat-Harl-Str. 3, 83435 Bad Reichenhall 0049/172/4592610 andreas@hollard.de

www.ananda-essgenuss.de





ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Zubereitung:

- Den Backofen auf 170 ° C Umluft vorheizen.
- In einem heißen Topf mit Ghee Kreuzkümmel, Senfsamen und im Anschluss gleich die Curryblätter anbraten.
- Dann Schalotte, Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten.
- Nun den Fenchel und den Kürbis zugeben. Mit Basensuppe oder Wasser ablöschen. Dann mit Kokosmilch und Sahne aufgießen.
- Die gemahlene Gewürze (Salz, Kurkuma, Currymischung und Chili) sowie den Zitronensaft und Meerrettich zugeben. Alles für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Dann alles mit einem Stabmixer pürieren und zu einer kräftig gewürzten Kürbismasse abschmecken, da die Lasagneblätter die Geschmacksintensität etwas wegnehmen.
- Nun in eine mit Ghee gefettete ofenfeste Form schichtweise Kürbismasse und Lasagneblätter abwechselnd einfüllen.
- Zum Schluss die Tomatenscheiben und dann als letzte Schicht den Mozzarella darüber schichten.
- Für ca. 30 - 35 Minuten bei 170 °C Umluft in den Ofen geben.
- Anrichten und mit dem Fenchelgrün dekorieren.
- Vor dem Anschneiden kurz auskühlen lassen, da die Lasagne sonst zerläuft.

Tipp: Schmeckt sehr lecker mit einem Apfelchutney

Andreas Hollard Ganzheitlicher Ayurvedakoch

Hofrat-Hart-Str. 3, 83435 Bad Reichenhall 0049/172/4592610 andreas@hollard.de

www.ananda-essgenuss.de

