



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Würziger Ofen-Brokkoli

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 4 EL Kokosöl
- je 1 Prise Salz und Pfeffer schwarz, gemahlen
- 2 Msp. Kurkuma
- 2 Msp. Chili gemahlen
- 2 Scheiben Ingwer frisch, fein gewürfelt
- 1 TL Zitronensaft



Zubereitung:

- Den Backofen auf 160° C (Umluft) vorheizen.
- Den Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser für 1 Minute blanchieren. Kurz in kaltem Wasser abschrecken und durch ein Sieb abgießen lassen.
- Das Kokosöl mit den Gewürzen (Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chili, Ingwer) und Zitronensaft in eine Schüssel geben.
- Nun den Brokkoli zu den Gewürzen in die Schüssel geben und vermengen.
- Den marinierten Brokkoli auf ein Backblech geben.
- Etwa 15 Minuten bei 160° C im Backofen backen bis er gar ist, aber noch bissfest.

Tipps für die Doshas:

Vata: Den Brokkoli statt im Ofen in Wasser blanchieren und dann in einer Pfanne mit Ghee schwenken. Neben den Gewürzen noch geröstete Mandelblätter dazugeben.

Pitta: Den Brokkoli in Wasser blanchieren und Chili weglassen.

Kapha: Ein ideales Gericht, denn Brokkoli wirkt entwässernd und enthält durch seine Form viele Lufteinschlüsse, was Kapha ja fehlt.

Wirkung:

Enthält sehr viel Vitamin C und weitere Vitamine und Mineralstoffe und ist dadurch super fürs Immunsystem und wirkt entzündungslindernd. Außerdem hilft Brokkoli dabei, überschüssige Wasseransammlungen im Körper auszuleiten.

Guten Appetit!

Andreas Hollard Ganzheitlicher Ayurvedakoch

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

www.ananda-essgenuss.de

