

Buchweizen & Rosenkohl Salat mit Grünkohl-Chips | ca. 3-4 P

FÜR DAS DRESSING

200 g Buchweizen=herb, süß, scharf

330 ml Wasser oder Ziegenmilch

1 TL Meersalz = salzig

200 g Rosenkohl=herb

Koriander=süß, herb

Kreuzkümmel=schrf, bitter

1 EL Ghee =süß, zusammenziehend

2 EL Kapern=sauer

1/2 Apfel=herb, sauer

80 g Radicchio=bitter/herb

FÜR DAS DRESSING

3 EL natives Sonnenblumenöl=süß, herb

3 EL Rotweinessig=herb/sauer/scharf

2 EL Ahornsirup=süß

1 TL Dijonsenf=scharf

1/2 TL Kurkuma

1/2 TL Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer oder

Pipalli=scharf

150 g Grünkohl

1 Esslöffel Sonnenblumenöl

etwas Chili

eine Prise Steinsalz

FÜR DAS TOPPING

eine Handvoll Grünkohl-Chips

2 EL Ahornsirup=süß

Steinsalz = salzig

etwas geröstete Walnüsse

Buchweizen, Wasser und Salz im Topf zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und ca. 10-15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, abgiessen und ausdampfen lassen. Währendessen die Grünkohlchips vorbereiten:

Gewaschene und gründlich getrocknetet Grünkohlblätter grob in mundgerechte Stücke zupfen. Backofen auf 130 Grad vorheizen. Olivenöl und Salz mischen und Grünkohlblätter darin wenden und mit einer Prise Chilipulver würzen.

Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech auslegen und ca. 20 Minuten backen. Tipp: Zwischendurch den Ofen kurz öffnen, sodass der Wasserdampf entweichen kann.

Rosenkohl putzen und wenn es schnell gehen soll halbieren, wer deutlich mehr Genuss haben möchte, sollte die Rosenkohlblätter einzeln abzupfen und dann in Ghee schwenken.



In einer Pfanne etwas Ghee mit den Gewürzen erhitzen und Rosenkohl ca. 5 Minuten fein hellbraun anrösten, bis er al dente, aber gar ist. Nun die Kapern, grob gehackt, hinzufügen und im warmen Gemüse ziehen lassen.

Apfel in dünne Spalten schneiden. Radicchio grob in mundgerechte Stücke zupfen. Für das Dressing alle Zutaten cremig mixen und mit dem Buchweizen, Rosenkohl, Apfelspalten und Radicchio in einer Schüssel vermischen. Nochmals mit etwas Salz, Pfeffer und Ahornisrup abschmecken. Mit gerösteten Walnüssen (grob zerdrückt) und Grünkohlchips servieren. Kleine Portionen essen. Der Salat sollte lauwarm gegessen werden. Mit Freunden und offenem Herzen teilen.

#ayurvedalifestyle #knowyourdosha #kaphaseason #ayurvedaeveryday
#ayurvedicdetox #spring #organic #ayurvedafood #vegan #liebeistalles #karmakitchen

Mehr zu Ayurveda und meinem Angebot unter
www.karmakitchen.de

