



Rosenkohl-Kartoffelterriner, ein ayurveganes Rezept

Im Winter gibt es nichts besseres, als heimisches Gemüse mit einem Schuss Exotik zu kochen. Die Rosenkohl-Kartoffelterriner wird mit Ingwer, Senfkörnern, Kreuzkümmel und Kokosmilch gekocht und schmeckt auch garantiert jedem Kohl-aus-dem-Weg-Geher. Damit habe ich sogar Hubsie, den Fleischesser, zu lobenden Worten hinreißen können. Darauf bin ich schon ein bisschen stolz.

Ayurvedische Gewürze entblähen die Rosenkohl-Kartoffelterriner

Was macht die Rosenkohl-Kartoffelterriner nun ayurvedisch? Das Rezept klingt ja zunächst einmal sehr deutsch und bodenständig. Aber es ist die Auswahl der Gewürze, die dieses Rezept ayurvedisch macht! Wie jeder weiß, bläht Kohl. Vata-Menschen sind da sehr empfindlich, denn Luft und Bewegung ist der Charakter von Vata. Aber auch alle anderen Menschen, die erhöhtes Vata haben (und wer hat das nicht?), sind empfindlich, wenn es im Bauch bläht und drückt.

Und das tun nun mal alle Kohlgewächse. Kümmel ist deshalb bei uns ein sehr beliebtes Gewürz, um Blähungen zu reduzieren. Deshalb wird Sauerkraut und Kohl ganz allgemein meist mit Kümmel gewürzt. Die Kombination von Kreuzkümmel, Senfsamen und Bockshornklee ist die ayurvedische Antwort, um Blähungen reduzieren. Alle drei sind Vata reduzierende Gewürze! Damit machen sie die Rosenkohl-Kartoffelterriner besser verdaulich.



Zutaten für die Rosenkohl-Kartoffel- terrine für 2 Personen:

700 g geputzter Rosenkohl
500 g Kartoffeln, geschält, grob gewürfelt
150 g Lauch, in feine Ringe geschnitten
1 EL Ghee
15 g frischer Ingwer, klein gehackt
1 EL Senfkörner
1 TL Bockshornklee
1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
2 - 3 TL Paprikapulver
1 Prise Muskatnuss
1 Prise schwarzer Pfeffer
200 ml Kokosnussmilch*
200 ml Gemüsebrühe
2 Prisen Majoran
Steinsalz nach Geschmack
*Vata-Typen lassen die 200 ml Gemüsebrühe
weg und nehmen gleich die ganze Dose Kokos-
milch mit 400 ml. Das beruhigt Vata herrlich.



Zubereitung (ca. 30 Minuten)

Senfkörner in Ghee anbraten, bis sie springen.
Danach den klein geschnittenen Ingwer dazu
geben.

Bockshornklee, Kreuzkümmel, Paprika, Mus-
katnuss und Pfeffer mitrösten, bis alles fein duf-
tet. Dann die Lauchringe dazu.

Mit 200 ml Kokosmilch und 200 ml Gemüsebrü-
he aufgießen, Kartoffeln und Rosenkohl dazu-
geben. Salzen, den Majoran hinzufügen und al-

les ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen – fertig!

Kreuzkümmel ist noch wirkungsvoller als europäischer Kümmel

Kreuzkümmel ist natürlich mit unserem euro-
päischen Kümmel verwandt. Aber er hat noch
eine feinere und bessere Wirkung als unser
„normaler“ Kümmel. Er schmeckt feiner und
eleganter und regt Agni, das Verdauungsfeuer
an. Wenn du dich für Cumin, wie Kreuzkümmel
auch genannt wird, interessierst, dann ist die-
ser Blogbeitrag für dich erhellend: Kreuzkümmel – auch Cumin genannt – der Tausendsassa
in deiner Küche.

Ingwer sorgt für exotische Frische und Schärfe in der Rosenkohl-Kartoffel- terrine

Für eine exotische Überraschung sorgt der fri-
sche Ingwer in der Rosenkohl-Kartoffel-
terrine. Ingwer hat Schärfe und eine zitronige Frische,
die dem Rosenkohl richtig gut tut. Rosenkohl
neigt ein wenig dazu, schwer zu wirken, da
kommt Ingwer gerade recht, um für mehr Leich-
tigkeit zu sorgen. Ingwer vertreibt Schwere,
also Kapha, und bringt mehr Pitta ins Leben –
oder auf den Teller. Das tut im Winter besonders
gut. Damit wird die Schwere vertrieben und die
Wärme kommt herein. Im Blogbeitrag „Ist das
Ingwertee?“ kannst du noch allerhand über die
fantastischen Eigenschaften von Ingwer nach-
lesen.

Ich liebe Schnellzauberrezepte!

Ich koche viel im Cookit von Bosch. Das ist so
etwas wie der Thermomix, aber moderner und
praktischer. In der dazugehörigen App habe ich
mir ein Rezeptbuch angelegt mit Rezepten, die
weniger als 40 Minuten brauchen. Dieses hier ist
so ein Rezept, ein echtes Schnellzauberrezept
eben. So liebe ich es für den Alltag. Und ayur-
vegan ist es auch noch. Lass es dir schmecken!

Fröhliche Küchengrüße aus der Ayurveda-
Schatztruhe schickt dir Lisa

