

## Paprika-Mangold-Kokoscurry an Kürbispuffer und Aprikosen-Chutney



Rezept aus der Ayurveda-Küche in Birstein  
von *Kerstin Rosenberg*

### Paprika-Mangold-Kokoscurry

#### Zutaten

- 1 rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 500 g Mangold
- 1 EL Koriandersamen, grob zerstoßen
- 1 Dose Kokosmilch
- 1/3 Block Kokoscreme (feste Kokosmasse)
- 2 TL Ghee
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Bockshornkleesamen
- Ghee oder Olivenöl

#### Zubereitung

1. Den Mangold waschen und klein schneiden, dabei die Stiele vom Grün trennen.  
Die Paprika entkernt und in Streifen schneiden.
2. Das Ghee in einem Topf erhitzen, den grob gemörserten Koriander sowie die Bockshornkleesamen darin anrösten.
3. Paprika und Mangoldstiele dazugeben und kurz dünsten lassen.
4. Nun mit Kokosmilch aufgießen und 10 Minuten dünsten lassen. Das Mangold-Grün sowie Salz unterrühren und weitere 10 Minuten dünsten lassen.
5. Fenchelsamen und Kokoscreme dazugeben. Immer wieder umrühren, bis sich die Kokosmasse aufgelöst hat. Etwas durchziehen lassen, abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Ingwer-Kürbis-Puffer

### Zutaten

200 g Kürbis  
4 mittelgroße Kartoffeln  
100 g Kichererbsenmehl  
1 dicke Scheibe Ingwerwurzel (ca. 3 cm)  
1 TL Korianderblätter  
1 Chilischote  
Kräutersalz  
Ghee zum Ausbacken

### Zubereitung

1. Den Kürbis und die Kartoffeln waschen, schälen und mit der Reibe fein raspeln.
2. Mit Kichererbsenmehl und Gewürzen zu einer Masse vermischen. Mindestens 10 Min. durchziehen lassen.
3. Ghee in einer schweren Pfanne erhitzen. Aus der Kürbismasse mit 2 Löffeln Taler formen und diese im Ghee von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

## Aprikosen-Chutney

### Zutaten

150 g frische Aprikosen  
1 TL Ghee  
1 EL Vollrohrzucker  
1 TL Salz  
½ TL Ingwerpulver  
¼ TL schwarzer Pfeffer  
1/2 TL Thymian  
30 ml Apfelsaft  
1 TL Waldhonig  
1 -2 TL Zitronensaft



Europäische Akademie  
für Ayurveda

Ayurveda-Gesundheits-  
und Kurzentrum

Rosenberg Gesellschaft für ganzheitliche  
Gesundheit & Bildung gemeinnützige GmbH

Forsthausstraße 6  
D-63633 Birstein

tel 0049-(0)6054-9131-0 · fax -36

[www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)

[www.rosenberg-ayurveda.de](http://www.rosenberg-ayurveda.de)

### Zubereitung

1. Die Aprikosen waschen, entkernen und klein schneiden.
2. Das Ghee in einem kleinen Topf erhitzen. Die Früchte dazugeben und anschwitzen.
3. Vollrohrzucker, Ingwerpulver, Salz und Apfelsaft zufügen und zum Kochen bringen.  
Die Früchte so lange köcheln lassen, bis sie weich sind und die Struktur verlieren.
4. Nun mit Chili, Thymian, Waldhonig und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitungszeit: 15 Minuten