



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

# Ayurvedische Kürbis-Kedgeree mit Kokosöl

## Ingrediënten

- 3 Tassen Reis
- 2 Esslöffel Kokosöl extra vergine, Amanprana
- 1 Hokaido-Kürbis (klein und kompakt)
- 1 Tasse gelbe Linsen
- 1 fein geschnittene Zwiebel
- 8 Tassen Wasser (Pineo-Wasser in Glasflasche)
- Folgende Gewürze:
  - ½ Teelöffel Asant
  - ½ Teelöffel Kümmelsamen
  - ½ Teelöffel Senfsamen
  - 3 Teelöffel fein geschnittener frischer Ingwer
  - 1 Teelöffel Kurkuma
  - 1 Stück Zimtschale
  - 3 Samenhüllen grüner Kardamom
  - 2 Samenhüllen schwarzer Kardamom
  - 1 Teelöffel Currypulver
  - Schwarzer Pfeffer und Salz
  - 1 Teelöffel Garam masala
  - 1 Bündel fein gehackter Koriander

## Extra info

Recept geschikt voor:

6 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

5 minuten

Bereidingstijd:

25 minuten

Totale bereiding:

30 minuten

## Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van ayurvedische kürbis-kedgeree met kokosöl

- [Kokosöl](#)
- [Fleur de sel](#)
- [Botanico-Mischung Curcumax](#)

## Bereidung

Den Reis und die Linsen ein paar Stunden (zum Beispiel 3 Stunden) vor der Zubereitung einweichen lassen. Wenn man Getreide und Linsen entkeimen lässt, können sie vom Menschen besser verdaut werden. Den Kürbis waschen und halbieren. Kürbisse brauchen nicht geschält zu werden. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden. Den Asant, die Kümmelsamen und die Senfsamen in Kokosöl backen. Die Zwiebeln, die Kürbis-Stückchen und den Ingwer zufügen und kurz aufkochen. Die eingereichten Linsen und den Reis abspülen und zufügen. Wasser dazu gießen und die Mahlzeit mit den übrigen Zutaten kochen, bis sie gar ist. Zuletzt den Garam masala und fein gehackten Koriander hinzufügen. Rezept aus dem Ayurveda Kochbuch von Lies Ameeuw

## Speziale wensen

---

- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)
- [Vegan](#)
- [Ayurveda](#)
- [Laktosefrei](#)