



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

Ayurvedischer Chicorée mit Pastinaken in Kokosöl

Ingrediënten

- 500 g Chicorée
- 500 g Pastinaken
- 3 Esslöffel Kokosöl extra vergine, Amanprana
- 3 Esslöffel Gula Java Brut, Kokosblüten Zucker (Palmzucker), Amanprana

Gewürze:

- 1 Esslöffel Kurkuma
- 1 Büschel frischer Thymian
- ½ Teelöffel Kümmelsamen
- ½ Teelöffel Senfsamen
- Pfeffer und Salz

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Bereidingstijd:

15 minuten

Totale bereiding:

25 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van ayurvedischer chicorée met pastinaken in kokosöl

- [Kokosöl](#)
- [Kokosblütenzucker](#)

Bereidung

Die Pastinaken schälen, der Länge nach klein schneiden und die Stückchen dampfgaren. Den Chicorée der Länge nach in vier oder sechs Stücke schneiden und dampfgaren. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Senfsamen und Kümmelsamen backen. Warten, bis die Senfsamen knisperm. Danach die Pastinaken und den Chicorée hinzufügen und mit Gula Java (Palmzucker), Kurkuma, frischem Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken. Abschließend noch kurz weiter backen, damit der Geschmack der Gewürze gut in die Mahlzeit ziehen kann. Rezept aus dem Ayurveda Kochbuch von Lies Ameeuw

Speciale wensen

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