

Fenchel Gemüse ayurvedisch



Zutaten für 2 Personen:

3 mittelgroße Fenchelknollen

1 TL Zwiebelsamen, 1 TL Curry, ½ TL Koriander, ½ TL Kurkuma,

2 TL Oregano, ½ TL Meersalz

½ Liter Kokosmilch

Senf und Tomatenmark

Zubereitung:

Die Gewürze in etwas Pflanzenöl anbraten, den in Streifen geschnittenen Fenchel und die Kokosmilch zugeben und ca. 20 Minuten garen.

Mit etwas Senf und Tomatenmark verfeinern.

Zeit:

ca. 30 Minuten