

**Kochen nach Ayurveda**  
**REZEPT-Haubenkoch Milivoj Novak**

**„Sinn im Leben, um Gutes für sich und andere zu geben“**  
Zitat: Manuela Novak



**Kraut-Kürbis (Subji)**

**Zutaten:**

- 1/4 Kopf Weisskraut (würfelig geschnitten)*
- 1/4 vom kleinen Butternusskürbis (würfelig geschnitten)*
- 2 Karotten*
- 1 kleine Süsskartoffel*
- 1 rote Paprika*

**Masala Zutaten:**

- 1 TL Ghee
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Messerspitze Asafötida
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Koriander gemahlen
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
  
- 1 TL Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 EL frische Kräuter-Petersilie, Dill oder Koriander
- 1/2 Zitrone ausgepresst
- ca. 150 ml Wasser

**Zubereitung:**

Ghee in einem Topf erhitzen und die Gewürze darin anrösten. Weisskraut, Butternusskürbis, Karotten und Süsskartoffel dazugeben und ein paar Sekunden anrösten. Jetzt mit Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 15-20 Min. köcheln lassen. Die Paprika dazugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Am Ende Pfeffer, Salz, frische Kräuter und Zitrone hinzufügen, die Flamme ausschalten und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

