

Wok Gericht - ayurvedisch, vegan und einfach Yummy

Die meisten denken beim Wok eher an Thailand, Japan oder China. Aber auch in der indischen Küche ist der Wok bekannt und wird dort als Karai bezeichnet.



1) Zwei rote Zwiebeln - fein hacken und in etwas Sesamöl (Olivenöl geht auch oder andere Pflanzenöle) oder Ghee kurz anschwitzen.

2) Gleichzeitig bzw. davor oder danach etwas Kreuzkümmel und eine Prise Hing bzw. Asafoetida mit dazu.

3) Nun kommen die Gemüse mit den etwas längeren Garzeiten:

Zum Beispiel: Karotte, Blumenkohl oder andere Wurzelgemüse

In Würfel schneiden und kurz mit anschwitzen

4) 200g Tofu dazugeben

5) Mit ca. 3-4 Eßlöffel Soja-Sauce ablöschen. Dann Deckel drauf geben und ein paar Minuten hübsch köcheln lassen.

6) Dann ca. 200 ml Kokosmilch dazugeben.

7) Dann kommen die Gemüse dazu die kürzere Garzeiten haben:

Zum Beispiel: Zucchini, Pak Choi (alternativ Chinakohl, Spitzkohl - die gehen auch recht fix).

8) 1-2 Teelöffel Currymischung dazugeben

Mein Lieblingscurry besteht aus: Kurkuma, Senfsaat, Koriander, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, Ingwer, Bockshornkleesamen, Cayennepfeffer

9) Reisnudeln hinzugeben (alternativ Linsennudeln). Ggf. noch etwas Wasser dazugeben - so dass die Nudeln genug Flüssigkeit haben um gar zu werden. Garzeiten für die Nudeln beachten (ca. 4 Minuten).

Ansonsten kann man die Nudeln auch separat kochen - oder einfach klassisch Reis dazu servieren.

Und wer es mag noch frischen Koriander dazugeben - das passt für den „Asia Style“ sicherlich am besten - wenn man es mag...

Die Ayurveda Sichtweise:

Wenn sie das Gericht wie oben beschrieben zubereiten, ist es für jede Konstitution geeignet
Insbesondere dann, wenn kein Dosha Ungleichgewicht besteht.

Anpassung für die Besänftigung von Vata:

Das Gericht mit Ghee zubereiten, kein Chili oder Cayennepfeffer im Curry verwenden (macht „leicht“) bzw. eine milde Curry Mischung verwenden. Etwas frischen Ingwer dazugeben.

Vor allem Wurzelgemüse eignen sich gut für die Vata Konstitution.

Für Pitta: wenige Gewürze verwenden, mildes Curry verwenden, mit frischem Koriander verfeinern

Für Kapha: mehr grünes Gemüse verwenden, wenig Kokosmilch verwenden, dafür ggf. etwas mehr Wasser dazugeben, zusätzlich frischen oder getrockneten Ingwer dazugeben. Falls keine Pitta Störungen vorhanden sind kann ein scharfes Curry verwendet werden.