

Ayurvedische Sommerrollen



Teig

150 g Kurakkanmehl oder Attamehl (indisches Weizenmehl) (in Asienshops erhältlich)

50 g Reismehl

Je einen Teelöffel gemahlene Koriander und Kreuzkümmel Salz und Pfeffer

1 Eiweiß

Wasser zufügen bis ein geschmeidiger Teig entsteht

In einer kleineren Pfanne Pfannkuchen zubereiten

Füllung

2-3 Karotten, 1 Lauchstange, 200 g Weißkohl

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, frischer Koriander

Gemüse klein schneiden und zu den angebratenen Zwiebeln und Knoblauch geben.

Gemüse ca. 15 Minuten anbraten und dann in die Pfannkuchen einrollen. Frischen

Koriander am Schluss beifügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen

Koriander Chutney

1 Bund Koriander

1 Handvoll Cashewnuts

30 ml Olivenöl

Salz

20 g frischer Parmesan

Alle Zutaten vermischen und pürieren.

