

**Yogaschule Friedrichshain**  
**Edeltraut Pandya**  
**Dipl. Psych., Yogalehrerin**

Auerstr. 25, 10249 Berlin  
Tel.: 4201 4764  
info@praxis-pandya.de



## **Indischer Kohlsalat**

- 1 Pfund Weißkohl, fein gehackt
- 2 – 4 scharfe grüne Chilischoten (optiona)
- 1 Tasse frische oder getrocknete Kokosflocken
- Salz
- Saft von 1 Zitrone
- Evtl. 2 Tl. Zucker
- 2-3 El Pflanzenöl 2 Tl schwarze Senfsamen
- ½ Tl gemahlene Asafoetida (Hing, Teufelsdreck)

Die Kokosflocken ohne Öl hellbraun anrösten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Öl in einen sauberen Topf erhitzen, die schwarzen Senfsamen und wenn gewünscht die geschnittenen grünen Chilischoten zugeben, bei geschlossenem Deckel rösten. Wenn die schwarzen Senfkörner springen, Asafoetida zugeben und nach einer Sekunde den geschnittenen Kohl dazu geben.

Das Gemüse unter Rühren leicht anbraten, abkühlen lassen.

Den Zitronensaft darüber träufeln, Salz und evtl. Zucker hinzufügen.

Den Kohl zu den Kokosflocken in eine Schüssel geben, und nochmals gut vermischen.

Abschmecken.

**Guten Appetit!**