

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Winterliches Curry von Süsskartoffel & Wirz



Süsskartoffeln aus eigenem Garten Okt.17

Zutaten

100 g getrocknete Aprikosen

500 g Wirz
4 Süßkartoffel

1 TL Ghee
1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL Ajwan
1 TL Schwarzkümmel
1 Chili
1 TL Kurkuma
Salz
2 dl Kokosmilch / Rahm

Pfeffer
1 EL Zitronensaft

Einige Baumnüsse oder Trauben zum garnieren

Mein persönlicher Tipp: anstelle von Wirz, Rosenkohl oder eine andere Kohlart verwenden.

Zubereitung

Aprikosen in kleine Stücke schneiden und in 1 dl heissem Wasser einweichen.

Wirz waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Süßkartoffeln schälen und würfeln.

Im Ghee Fenchel, Ajwan und Schwarzkümmel kurz anrösten, danach Chili, Wirz, Süßkartoffeln, Kurkuma, Chili und Salz zufügen, die eingeweichten Aprikosen mit dem Wasser dazugeben und 5 Minuten andünsten. Die Kokosmilch oder Rahm untermischen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Mit Pfeffer, Zitrone abschmecken und mit Nüssen und Trauben garnieren.