AYURVEDA KÜCHE

... weil Essen Herzenssache ist.

REZEPT DES MONATS

KAROTTEN-ZUCCHINI-CURRY

VORBEREITUNGSZEIT	20 Minuten
KOCHZEIT	1½ Stunden
SCHWIERIGKEITSGRAD	Leicht

4

ZUTATEN VATA

2 EL Ghee
½ Fenchelknolle
1 kleine Zucchini
½ Porreestange
1 Paprika
3 Karotten
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Koriander gemahlen
2 TL Kurkuma gemahlen
2 TL Relaxed Vata Churna
1 TL Sambar Masala
1 Tasse Wasser
Steinsalz nach Bedarf
200 ml Kokosmilch
2 TL Flohsamen gemahlen

ZUTATEN PITTA

2 EL Ghee
½ Fenchelknolle
1 kleine Zucchini
½ Porreestange
1 Paprika
3 Karotten
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1½ TL Koriander gemahlen
2 TL Kurkuma gemahlen
2 TL Peaceful Pitta Churna
½ TL Sambar Masala
1 Tasse Wasser
Steinsalz nach Bedarf
200 ml Kokosmilch
2 TL Flohsamen gemahlen

ZUTATEN KAPHA

1 EL Ghee
½ Fenchelknolle
1 kleine Zucchini
½ Porreestange
1 Paprika
3 Karotten
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Koriander gemahlen
2 TL Kurkuma gemahlen
2 TL Active Kapha Churna
1½ TL Sambar Masala
1 Tasse Wasser
Steinsalz nach Bedarf
200 ml Kokosmilch
2 TL Flohsamen gemahlen

ZUBEREITUNG

1. Ghee im Topf erhitzen und Gewürze anrösten.
2. Gewaschenes Gemüse klein schneiden und anbraten.
3. Löschen Sie danach die Gemüse-Gewürzmischung mit Wasser ab und salzen nach Bedarf.
4. Topfinhalt aufkochen lassen bis das Gemüse bissfest ist und mit Kokosmilch und Flohsamen verfeinern.

FEINSCHMECKER-TIPP

Mit frischer Petersilie garnieren.

TIPP

Karotten-Zucchini-Curry mit 1 TL Leinöl oder anderem Omega-3 haltigem Öl beträufeln. So erhalten Sie auch ein längeres Sättigungsgefühl.