

Ayurvedischer Kartoffel-Pastinakenbrei

für 2 Personen

4 mittelgroße Kartoffeln

2 mittelgroße Pastinaken

1 EL Ghee

½ TL getr. Thymian

¼ TL Ajwain, ganz

¼ TL Muskatnuss, gemörsert

1 Prise Asafoetida

½ EL Milch → nicht mehr Milch geben! Sonst ist das Püree schwer verdaulich

2 EL Kokospaste (Ersatzweise Kokosmilch)

Salz

- Kartoffeln und Pastinake schälen, in Würfelchen schneiden
- Ghee in einem Topf erhitzen
- Alle Gewürze unter Rühren kurz rösten
- Gemüse hinzufügen, mit dem Gewürzsud verkleiden
- die Milch hinzufügen und mit $\frac{3}{4}$ Wasser bedecken
- wenn das Gemüse gar ist, die Hälfte des Wassers in einer Schüssel abgießen
- und mit der Kokospaste pürieren
- nach Bedarf noch etwas Kochwasser hinzufügen
- nach Geschmack salzen