



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept:

lecker und schnell gezaubert : Süßkartoffel-Fenchel-Zucchini-Curry

Für 2 Personen

1 kleine Zwiebel
1 mittlere Süßkartoffel
1/2 bis 1 Fenchelknolle
1 mittlere Zucchini
1 EL Ghee
1 EL fein gehackter Ingwer
1 TL Senfsamen, ganz
1/4 TL Ajwainsamen ganz
1/2 TL Fenchelsamen ganz
1 Prise Asafoetida
1 TL Currymischung
Salz
ein Schuß Sahne

- die Zwiebel schälen, halbieren und in dünnen Scheiben schneiden
- die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden (ca. 2x2 cm)
- den Fenchel putzen, die Stiele abschneiden und in 1cm breiten Streifen schneiden
- die Zucchini waschen, längs halbieren und in 1cm lange Stücke schneiden
- Ghee in einem Wok erhitzen
- die Zwiebel unter Rühren anbraten bis sie glasig werden
- jetzt die Senfsamen hinzufügen und einige Sekunden rösten
- jetzt die restlichen Gewürze geben und ein paar Sekunden rösten
- Süßkartoffel und Fenchel dazugeben und mit dem Gewürzsud verkleiden
- ein paar Minuten anbraten, dann mit wenig Wasser ablöschen
- nach ca. 10 min. Die Zucchinistücke hinzufügen
- Deckel schließen und weitere 10-15 min. kochen
- einen Schuß Sahne geben, ein wenig Salz hinzufügen

Dazu passt Quinoa, Hirse oder Basmatireis