



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Genussrezept:

### Süßkartoffel mit Karotten in cremiger Kokossauce

Mit Reis und z.B. Birnen-Feigen-Chutney ein köstliches und sättigendes Hauptgericht für 4 Personen

2 mittelgroße Süßkartoffel, in 2x2-Würfel geschnitten  
2 große Karotten, in Würfelchen geschnitten  
2 EL Kokosfett  
1 grüne Chili, ohne Kerne und Trennwände, fein gehackt  
2 TL Zucker  
2 TL Kokosflocken  
1 EL Bockshornkleesamen, ganz  
1 TL Fenchelsamen, gemörsert  
1 TL Koriander, gemörsert  
1 TL Kreuzkümmel, gemörsert  
1 TL Kurkuma-Pulver  
½ TL Voatsiperifery-Pfeffer, gemörsert (oder ein anderer Pfeffer)  
2 Blätter Kafirlimette (Alt. 1 Stück Schale von einer Biozitrone)  
1 Glas Orangensaft  
2 EL Kokoscreme  
1 Prise Zimt

- Kokosfett in einem Topf erhitzen
- Chiliwürfel, Zucker und Kokosflocken dazugeben und 10 sek. rösten
- nun die Bockshornkleesamen und die gemörserten Gewürze dazugeben und ein paar Sekunden rösten
- Gemüse dazugeben und mit dem Gewürzsud verkleiden
- mit dem Saft ablöschen, Salz dazugeben, Topf schließen
- nach 10 min. Wasser und Kokoscreme hinzufügen (oder Kokosmilch)
- mit einer Prise Zimt abschmecken