



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept:

Süßkartoffeln aus dem Ofen mit pikanter Joghurtsauce

Ein köstliches Gericht, nach Feierabend blitzschnell zubereitet!

Für 4 Personen

Die Süßkartoffeln

800–1000 g Kartoffeln

1 guter Schuß Olivenöl

2 TL Curry

1 Prise Chilipulver

2 EL Sesamsamen

½ TL Asafoetida

Salz

- die Süßkartoffeln schälen und vierteln
- mit allen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen und auf ein gefettetes Backblech geben
- etwas Wasser auf das Blech sprühen, damit die Süßkartoffelstücke nicht austrocknen
- ca. 15 min. bei 180 Grad backen
- die fertigen Süßkartoffeln mit Kerbel bestreuen

Die pikante Joghurtsauce

500 g Naturjoghurt (Vollfett)

1 Prise Cayenne-Pfeffer

1 TL Honig

1 Msp Salz

1 Msp Kala Namak (schwarzer Salz, schmeckt leicht nach Schwefel, kann man auch weglassen)

1 EL Ghee

½ TL schwarze Senfkörner, ganz

¼ TL Anis, ganz

¼ TL Fenchelsamen, ganz

1 TL Bockshornkleebblätter

evtl. etwas Zitronensaft

- den Joghurt mit Cayenne-Pfeffer, Honig und Salz verrühren
- Ghee in einem sehr kleinen Topf erhitzen
- Senf und Fenchel einige Sekunden anbraten, die Hitze reduzieren, dann die Bockshornkleebblätter ganz kurz mitrösten
- Gewürze unter die Joghurtsauce rühren, evtl. mit etwas Zitronensaft abschmecken

© Nancy Akampita Dubourg – Ausgebildete Ayurveda-Köchin, Seminar- und Eventköchin,

Lehrerin für ayurvedisches Kochen und gesundes Leben

Telefon: 05402 6076655 – Email: mail@veda-genuss.de – Homepage: www.veda-genuss.de

