



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Genussrezept:

### Süßkartoffel-Auberginen-Curry

Für 4 Personen

1 große Süßkartoffel  
1 große Aubergine  
3 EL Ghee  
½ TL Senfsamen, ganz  
½ TL Anissamen ganz  
1 EL fein gehackter Ingwer  
1 TL Currymischung  
1 Glas O´Saft  
Salz  
150 ml Kokosmilch  
1 Msp. Zimt

- Aubergine waschen und in Würfel schneiden (ca. 1x1 cm)
- Süßkartoffel schälen und in Würfel (ca. 3X3 cm) schneiden
- Ghee in einem Topf erhitzen
- die Auberginenstücke unter ständigem Rühren anbraten
- erst werden die Auberginenstücke durchsichtig, dann bekommen sie Farbe
- jetzt die ganzen Gewürze geben und ein paar Sekunden rösten
- nun den Ingwer und den Curry dazugeben und ein paar Sekunden rösten
- Süßkartoffel geben und mit dem Gewürzsud verkleiden
- mit O´Saft ablöschen
- Salz dazugeben, Topf schließen und 10 min. kochen
- dann Kokosmilch dazugeben, umrühren und weitere 5-10 min. Auf kleine Flamme köcheln lassen
- mit Zimt abschmecken

Dazu passt Basmatireis und z.B. Birnen-Feigen-Chutney