

Köstliches Süßkartoffel Curry - mit Kokosmilch.

Vegan - und einfach zubereitet 😊

Die Zubereitung (inklusive der Mengenangaben - für 3-4 Personen)

- 1) Ghee oder Pflanzenöl (Sesamöl) in eine Pfanne, Wok oder Topf geben
- 2) Frühlingszwiebel hinzugeben und etwas anschwitzen
- 3) ¼ Teelöffel Asafoetida, ½ Teelöffel schwarzen oder langen Pfeffer und Kreuzkümmel hinzugeben und leicht anrösten
- 4) 2-3 Süßkartoffeln schälen und in ca. 2cm breite Scheiben schneiden.
- 5) Süßkartoffel kurz anschwitzen
- 6) 5 Curryblätter dazugeben
- 7) Nun 250 ml Kokosmilch oder Kokoscreme dazugeben - die Kokoscreme ist natürlich etwas schwerer bzw. fettiger. Ggf. etwas Wasser dazugeben - gerade bei der Kokoscreme.
- 8) Nun kommen die anderen Gewürze dazu:
½ Teelöffel Koriandersamen, ½ Teelöffel Kurkuma, etwas frischer Ingwer geraspelt oder gehackt - und ½ TL Galgant - 1 Teelöffel Steinsalz
- 9) Mit etwas Zitronensaft oder Zitronenabrieb abschmecken



10) Frischen Koriander dazugeben - Fertig!

11) Ein einfacher Basmatireis passt super dazu - oder/und ein leicht säuerliches Chutney

Da das Gericht überwiegend Kohlehydrate enthält wäre eine zusätzliche Eiweißquelle als vollwertige Hauptmahlzeit zu empfehlen.

Beispielsweise in Form von Hülsenfrüchten (wie zum Beispiel Erbsen Linsen, Bohnen)

Ganz viel Freude beim Nachkochen und vor allem beim Verzehr 😊

Ihr Stefan Isop

Die Ayurveda Sichtweise:

Die Süßkartoffel hat nährnde und kühlende Eigenschaften.

Daher eignet sie sich besonders gut für die Vata und die Pitta Konstitution

Für Pitta sollte das Gericht nur wenig Säure (Zitrone) und wenig scharf sein (ggf. Pfeffer und Ingwer weglassen).

Für Kapha sollte nur Kokosmilch verwendet werden - die Soße lässt sich sehr gut einfach mit Wasser „verlängern“. Zudem kann Kapha mehr scharfe Gewürze verwenden und ggf. kann auch etwas Chili beigefügt werden.

Allgemeine Info:

Die Süßkartoffel hat einen höheren Anteil diverser Mikronährstoffe wie unsere „heimische“ Kartoffel.

Sie enthält beispielsweise etwa genauso viel Beta Carotin bzw. Provitamin A wie eine Karotte. Diesem wird unter anderem eine krebshemmende (Antioxidantien) und vorbeugende Wirkung bei Herz-Kreislauferkrankung nachgesagt wird.

Zudem hat sie hat eine hohen Kalium Anteil.

Und einen hohen Stärkeanteil. Dieser wird beim Kochen zum Teil in Zucker umgewandelt wird und daher wird die Süßkartoffel erst doch die Zubereitung richtig süß.