



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Gemischtes Gemüse in Curry (Navratna Korma)

Zutaten

½	Blumenkohl in Röschen zerteilt
4	Karotten in Würfel geschnitten
½	Zwiebel kleingeschnitten
1	grüne oder rote Paprika, mittelgroß geschnitten
1	Zucchini in Würfel geschnitten
1	Tomate in Würfel geschnitten
2 TL	Ghee
je ½ TL	Kreuzkümmel ganz, Senfkörner, Ajwain
6	Curryblätter
1 TL	frischer Ingwer, kleingeschnitten
1 Msp.	Asafötida
je ½ TL	Kurkuma, Fenchel gemahlen
2 EL	Currymischung
100 ml	Kokosmilch
½ EL	Zitronensaft
~	Chili nach Wahl
1 Tasse	Wasser-Sahne-Gemisch (1:1), warm
1 EL	frischer Koriander oder Petersilie

Zubereitung

Zunächst alle Gemüsesorten vorbereiten, waschen und zerkleinern.

Ghee erhitzen, Kreuzkümmel, Senfkörner, Ajwain dazugeben und solange anbraten, bis die Körner zerspringen. Dann den frischen Ingwer und die kleingeschnittene Zwiebel 2 – 3 Minuten mitbraten. Gemüse hinzufügen (außer Paprika und Tomaten) und mit der Sahne- / Wassermischung auffüllen. Curryblätter, Asafoetida, Kurkuma und Fenchel dazugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen.

Nun Kokosmilch unter die Currymischung unterrühren. Am Schluss erst Paprikastücke, Tomatenwürfel sowie Zitronensaft hinzufügen und mit Salz abschmecken. Garnieren mit frischem Koriander oder Petersilie.

Mahlzeit

