

Mediterranes Kartoffelrasa mit Kräuter-Möhren-Chutney

Ein leichtes, sommerliches Gericht, das mit dem Chutney kühlend wirkt und natürlich alle Geschmacksrichtungen und Bedürfnisse abdeckt.

Zutaten:

800 g festkochende Kartoffeln in größere Würfel schneiden

100 g frische, ausgehülste grüne Erbsen oder alternativ Schnittbohnen

400 g Tomaten in Würfel, 1 große rote Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein würfeln, 2 säuerliche Äpfel entkernen und in Würfel, 1 daumengroßes Stück Ingwer sehr fein hacken

¼ TL Muskatnuss, ¼ TL Nelke, ¼ TL Piment, ½ TL Koriandersamen gemahlen oder alternativ 1 gehäufte TL Garam Masala, 1 grüne Chilischote je nach eigener Vorliebe mit oder ohne Kerngehäuse

3 EL Ghee oder Olivenöl

Zutaten für das Joghurt-Möhren-Kräuter-Chutney:

2 Möhren fein raspeln und in wenig Flüssigkeit 5 Min. dünsten anschließend auskühlen lassen. Übrige Flüssigkeit kann für die Kartoffeln verwendet werden.

500 g fester griechischer Joghurt

Das Lauch einer Frühlingszwiebel und jeweils eine Handvoll frische Minze, Petersilie, Koriandergrün alternativ Kerbel, frischer Majoran oder Oregano und die jungen Nadeln von einem Rosmarinzwig sehr fein hacken!

Alle Zutaten vermengen und mit Salz abschmecken.

Zubereitung Kartoffelrasa

Ghee oder Öl im Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zuerst den Ingwer goldig rösten, dann die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten, die gemahlene Gewürze einstreuen. Sogleich die Kartoffelwürfel hinzufügen. Die Temperatur erhöhen damit die Kartoffeln anbraten, immer wieder von Zeit zu Zeit weiter wenden so, dass sich Röststoffe bilden können. Nach ca. 10 Min. die Tomaten, Äpfel und Erbsen schichtweise mit etwas Salz in den Topf geben. Die Temperatur wieder herunterschalten und mit Deckel 15 weitere Min. im eigenen Saft schmoren lassen. Nun möglichst nicht mehr rühren. Zwischendurch überprüfen, ob sich genug Flüssigkeit von den Tomaten gebildet hat damit es nicht anbrennt. Die Flüssigkeit von den Möhren mit verwenden!

Griechenlandgrüße und Wünsche für gutes Gelingen und Wohl-bekommt's!

Die mediterrane Ayurvedaküche auf dem Pilion 18.08. – 30.09.2018

Kräuterduft und Blütenzauber