

Süßkartoffeltopf mit Blumenkohl in Ghee

Süßkartoffeln schmecken süß, verfügen aber gleichzeitig über einen Stoff (Caiapo), der gegen Diabetes wirkt.

Das besondere Masala fördert das Verdauungsfeuer und die Paranuss liefert Eiweiß, Calcium, Magnesium und B-Vitamine.

Kombiniert mit Ghee wird aus den süßen Kartoffeln gemeinsam mit der ayurvedischen Gewürzmischung ein wahrlich exotischer Genuss für ganz besondere Tage!



Köstliche Süßkartoffeln mit Ghee-Masala und Paranüssen

Süßkartoffeln mit Ghee-Masala und Paranüssen

Für 2 Personen

Benötigte Küchen-Utensilien

1 große Pfanne mit hohem Rand oder ein breiter, flacher Topf mit dickem Boden

Zutaten

1 EL Koriandersamen

2 EL Ghee

1 TL "7 Spices Ghee Masala" von Cosmoveda (das ist eine Mischung aus Kreuzkümmel, Senfsamen, Schwarzkümmel, Bockshornklee, Fenchel, Zimt und Kardamom)

50 g frischer Ingwer

500 g Süßkartoffel

1 große Karotte
1 rote Zwiebel
1 Stange Zitronengras
400 ml Bio Kokosmilch
1 TL Steinsalz
1 ½ TL Kurkuma gemahlen
400 g Blumenkohl in Scheiben geschnitten
50 g Paranüsse gehackt
1 EL Ghee (zum Anbraten der Nüsse)
Korianderblätter (zur Deko)

Zubereitung

Koriandersamen im Mörser zermahlen. Zusammen mit dem Ghee und der Masala Gewürzmischung ca. 1 Minuten bei mittlerer Hitze leicht rösten.

Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in größere Stifte schneiden. Die Karotte der Länge nach aufschneiden und in Halbmonde schneiden. Die Zwiebel schälen und achteln. Das Zitronengras waschen, trocknen und mit dem Messerrücken eines großen Messers etwas aufklopfen und anschließend als Knoten binden.

Alle Zutaten zur Ghee-Mischung geben und 15 Minuten mit geschlossenem Deckel und niedriger Hitze mitdünsten (schmoren). Ab und zu umrühren!

Erst dann die Hälfte der Kokosnussmilch dazugeben und mit dem Salz und Kurkuma 5 weitere Minuten köcheln.

Anschließend den Blumenkohl mit der restlichen flüssigen Kokosmilch zum köchelnden Süßkartoffel Gemüse geben und alles wenden. Noch weitere ca. 15 Minuten garen. Der Blumenkohl sollte nicht zu weich werden, sondern noch "Biss" haben. Jetzt nicht mehr umrühren!

Die Paranüsse hacken und in Ghee 4 Minuten anbraten. Das Ghee nicht zu heiß werden lassen, damit die Paranüsse nicht anbrennen. Sie sollten nur leicht geröstet werden. Idealerweise können die ganzen Nüsse auch in einer Auflaufform im Backofen bei 150 ° C in ca. 7 Minuten gebräunt werden und anschließend erst gehackt werden. Dafür braucht es kein Ghee;))!

Den Zitronengrasstängel aus dem Gemüse nehmen und letzteres auf zwei Teller verteilen. Die Paranüsse darüber streuen. Mit den Korianderblättern dekorieren.

Viel Spaß und guten Appetit!