

Porree-Süßkartoffel-Curry

Porree ist ein süßes und stärkendes Gemüse aus der botanischen Familie der Zwiebelgewächse, besitzt nährnde und aphrodisierende Eigenschaften.

Kartoffeln sind ein ideales Nahrungsmittel,

da sie dem Körper viel Energie und Kraft schenken.

Von Natur aus sind sie kalt, trocken und nährend, süß und schwer.

Kartoffeln gleichen viele Vata- und Pitta- Beschwerden aus.

Speziell bei Magenübersäuerung und Schleimhautreizungen werden sie den Speisen zugefügt.

Süßkartoffeln sind noch leichter verdaulich als normale Kartoffeln.

Zum Vata-Ausgleich kann etwas Ajwain und Sahne zugefügt werden.

Zum Pitta-Ausgleich frische Granatapfelkerne.

Zum Kapha-Ausgleich frischer Ingwer und etwas Chili.

Zutaten für 4 Personen

400 g Porree

1 Süßkartoffel

1 Knoblauchzehe

1 TL Methi (Bockshornkleesamen)

½ TL Fenchelsamen

1 EL Ghee

½ TL Kurkuma

1 TL Gemüsebrühe

200 ml dünne Kokosmilch

Salz, Pfeffer,

Koriandergrün frisch oder getrocknet



Zubereitung:

Porree waschen, putzen und in 4 Zentimeter lange Stücke schneiden.

Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Bockshornklee- und Fenchelsamen in einem Mörser grob zerreiben oder in der Gewürzmühle hacken.

Ghee in einem Topf erhitzen und die gehackten Gewürze anrösten.

Süßkartoffelwürfel, Knoblauch, Kurkuma und Gemüsebrühe zufügen.

100ml Wasser aufgießen und den Topfinhalt ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Porreestücke und Kokosmilch untermischen und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Koriandergrün hacken und auf das Curry geben.