



ayurvedisches Kartoffel- Zucchini-Gemüse

Zutaten

2 Esslöffel Ghee oder Kokosöl

500 g Kartoffeln

300 g Zucchini

0.5 Teelöffel Garam Masala

1 Stück(e) Kurkuma-Kapsel

0.5 Teelöffel Kreuzkümmel

0.25 Teelöffel Asafoetida oder Knoblauchpulver

0.25 Teelöffel Chiliflocken

250 ml Gemüsebrühe

5 Stück(e) Curry-Blätter

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Etwas frischer Koriander

Etwas schwarzer Sesam

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Wasche die Zucchini, halbiere sie & schneide die Hälften in dünne Scheiben.

Wasche außerdem die Kartoffeln, schäle sie, wenn du das möchtest, & schneide sie in kleine Würfel.

2.

Erhitze 2 EL Ghee oder Kokosöl (für die vegane Variante) & brate die Kartoffelwürfel für etwa 5 Minuten an.

3.

Gib das Garam Masala & den gemahlenen Kreuzkümmel hinzu & röste die Gewürze für 1 Minute mit an.

4.

Bestäube die Kartoffeln nun mit gemahlener Kurkuma, Asafoetida bzw. Knoblauchpulver & Chiliflocken & lösche alles mit der Gemüsebrühe ab.

5.

Gib nun die Curry-Blätter hinzu & lasse das Ganze für 10 Minuten köcheln.

6.

Nimm anschließend die Curry-Blätter heraus, gib die Zucchini-Scheibchen mit in die Pfanne & lasse sie für weitere 5 Minuten mitköcheln.

7.

Schmecke dein Gericht mit Salz und Pfeffer ab, richte dein ayurvedisches Kartoffel-Zucchini-Gemüse auf zwei Tellern an & serviere es nach Belieben mit frischem, gehacktem Koriander & schwarzem Sesam.