

# Süßkartoffel-Muskat-Curry

Ein wärmendes, erdendes Gericht mit der harmonisierenden Kraft der Muskatnuss – ideal für kühlere Tage und besonders wohltuend für Vata- und Kapha-Typen | Für 2–3 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 30 – 35 Minuten

## Zutaten:



- 1 große Süßkartoffel (ca. 300 g), geschält, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Korianderpulver
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- Salz nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren
- Optional: etwas Limettensaft zum Abrunden

## Zubereitung Schritt für Schritt:

1. Vorbereitung: Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Anrösten: In einem Topf Ghee erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, dann Kreuzkümmel und Koriander kurz anrösten.
3. Gewürze hinzufügen: Kurkuma und Muskatnuss einrühren, kurz anrösten – der Duft entfaltet sich sofort.
4. Gemüse garen: Süßkartoffel- und Zucchiniwürfel zugeben, mit Kokosmilch ablöschen, leicht salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Abschmecken: Mit Salz und Limettensaft abschmecken.
6. Servieren: Mit frischem Koriander bestreuen und warm genießen – z. B. mit Basmatireis oder Quinoa.