



Zimtkarotten – mein neues Lieblingsgericht!

Wenn Paul am Wochenende strahlend verkündet: „Süße, heute koche ich mal für uns!“, dann weiß ich schon, was es gibt: Zucchini mit Reis. Paul kocht eigentlich nicht gerne, und wenn, dann muss es bitte ruck, zuck gehen. Und so bleibt es dann immer bei Zucchini mit Reis.

Jetzt habe ich in „Die köstliche Küche des Ayurveda“ ein Rezept gefunden, das genau so schnell geht und tausendmal leckerer schmeckt: ayurvedische Zimtkarotten!

Zimt wirkt stärkend auf die Verdauung

Zimt ist ein Gewürz, das wir alle kennen. Vor allem in der Weihnachtszeit duftet es überall nach Zimt. Aber Zimt lässt sich das ganze Jahr über gut verwenden, denn es stärkt das Verdauungsfeuer Agni und hat eine erhitzen Wirkung. Wenn du viel Pitta hast, dann gehe sparsam da-

mit um. Vata- und Kapha-Typen können gerne viel davon nehmen.

Da Zimt Cumarin enthält, solltest du während einer Schwangerschaft nur wenig Zimt konsumieren.



Rezept Zimtkarotten

Die Zutaten reichen für 2 bis 4 Portionen, je nach Menüzusammenstellung.



750 g Karotten

4 EL Ghee

3 – 4 geraspelte Kokosnuss

1 – 2 TL Zimt

Salz und Pfeffer

evtl. noch Rosinen oder Datteln

Zubereitung:

Die Karotten in Scheiben schneiden und in wenig Wasser dämpfen, bis sie weich sind. Aus dem Wasser nehmen und das Kochwasser evtl. aufbewahren.

Ghee in einer Pfanne erhitzen, die geraspelte Kokosnuss, Zimt und Rohrzucker sanft anbräunen. Dann die Karotten dazu geben und leicht glasieren.

Wenn du magst, gibt noch die Rosinen und/oder Datteln dazu. Fertig!

Dazu passt Basmatireis, aber auch Quinoa, Polenta oder Cous-Cous. Für ein Menu gehört dann noch Dhal und ein Chutney dazu. Und natürlich Lassi!

Ein Tipp für Familien

Nicht alle Familienmitgliedern mögen diese leicht exotische Note. Die Kokosraspel kannst du auch erst auf dem Teller hinzufügen.

Guten Appetit wünscht dir

