



## Ein ayurveganes Rezept: Schmorgurken Curry

Mein neues ayurveganes Rezept – Schmorgurken Curry – es ist ayurvedisch und vegan. So mag ich es!

Als Kind kam ich immer extrem hungrig von der Schule nach Hause. Ich war ja auch als Kind schon ein Pitta-Mädchen, kein Wunder also. Zum Glück bin ich wohlbehütet aufgewachsen und es gab jeden Mittag köstliches, warmes Essen. Von meiner Mutter für sieben hungrige Mäuler mit Liebe gekocht. Mein allerallerliebstes Sommergericht war stets Schmorgurkengemüse mit Dillsoße und Reis.

Kannst du dir vorstellen, wie enttäuscht ich war, als mir Paul gestand, er möge keine Schmorgurken! Wie das denn bloß? Es gibt doch nichts Besseres im Sommer.

Und dann hielt ich das wunderbare Kochbuch von Frank Lotz in Händen und fand ein ganz neues ayurvedisches Rezept: Schmorgurke Curry! Es wird zusammen Süßkartoffeln und einer raffinierten Würzmischung gekocht.

### Gurkengemüse Curry – Surya Devapuranam

Jetzt ist meine Welt wieder in Ordnung. Paul liebt dieses Gericht! Es ist eine raffinierte Mischung aus Schmorgurke mit Süßkartoffeln und etwas roter Paprika. Dazu die himmlischen ayurvedischen Gewürze und etwas Kokosmilch. Es ist ein großer Sommergenuss, deshalb präsentiere ich dir hier das Rezept von Frank Lotz aus seinem phänomenalen Kochbuch: Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda.



## Zutaten für 2 bis 4 Personen

Je nach dem, ob du noch Reis, Kartoffeln oder Nudeln dazu kochst, reicht die Menge für 2 bis 4 Personen. Das Gericht schmeckt aber auch ohne Sättigungsbeilage.

**3 mittelgroße Süßkartoffeln**

**2-3 kleine Schmogurken**

**1 Tasse rote Paprika**

**1 EL frisches Korianderkraut**

**3 – 5 EL Kokosmilch**

**1 TL Ingwer, frisch gerieben**

**2 TL Ghee oder Öl**

**1 TL Madras Curry**

**1/4 TL braune Senfkörner**

**1/4 TL Kala Jeera (Schwarzer Kreuzkümmel)**

**1/4 TL Koriander gemahlen**

**2 Msp. Asa foetida**

**2 Msp. Muskat**

**Steinsalz**



## Zubereitung (ca. 40 Minuten)

Süßkartoffeln und übriges Gemüse waschen und in schöne Würfelstücke schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf Ghee erhitzen. Zuerst die Senfkörner anschwitzen und zum Springen bringen. Dann Ingwer, Schwarzkümmel und die übrigen Gewürze hinzufügen.

Die Temperatur etwas herunterstellen und den klein geschnittenen Paprika drei Minuten darin dünsten.

Nun die Gurken hinzugeben und weitere drei Minuten kochen lassen. Danach kommen die Süßkartoffeln dazu und unter Rühren weiterkochen lassen, bis sie gar sind (ca. 15 Minuten).

Am Ende Kokosmilch dazu geben und alles noch einmal aufkochen lassen.

Mit Salz abschmecken und mit frischem Korianderkraut bestreuen.

Wenn du magst, kannst du noch einen Klecks Schmand dazu geben.

V – P – K +

## Tipp für Kapha-Typen:

Da dieses Gericht eher Kapha erhöhend ist, können Kapha-Typen mit 2 Prisen Cayennepfeffer mehr feuriges Pitta hineinwürzen.

Wer es gerne etwas würziger mag, verrührt 1/2 TL Garam Masala mit 1 - 2 EL Joghurt und rührt diese pikante Note noch mit hinein.

Meist koche ich Basmatireis dazu. Aber auch Weizen- oder Dinkelnudeln passen gut dazu und auch in die heiße Jahreszeit.



## Welcher Dosha-Typ bist du?

Wenn du deinen Dosha-Typ kennst, dann kannst du in diesen drei Listen nachschauen, was für dich das Beste ist.

Liste der Lebensmittel für Vata-Typen

Liste der Lebensmittel für Pitta-Typen

Liste der Lebensmittel für Kapha-Typen

Zum Dosha-Test

## Surya Devaputranam = Sonnengott

Ich habe mich schon lange gefragt, was Surya Devaputranam eigentlich heißt. Ich habe dann einfach mal eine Übersetzungsmaschine befragt, sie hat die Sprache als Hindi erkannt und die beiden Wörter mit „Sonnengott“ übersetzt. Ich hoffe es stimmt. Wenn jemand von euch diese Sprache beherrscht, freue mich über eine Bestätigung oder Korrektur.

Sonnengott finde ich jedenfalls eine sehr gelungene Bezeichnung für dieses Gericht, deren Zutaten alle in der Sonne gereift sind und gerade jetzt, in der heißen Pittazeit, besonders ausgleichend wirken. Einfach göttlich!

Ich liebe Schmorgurken heute noch genauso wie damals. Bloß musste ich früher, als Kind, nach dem Mittagessen immer die Hausaufgaben machen. Das war einfach sehr störend, ich wollte lieber spielen, basteln oder lesen. Heute



kann ich Schmorgurken genießen und anschließend das tun, was ich am liebsten mache: Ein kleines Püschchen für die Verdauung und dann setze ich mich an den Schreibtisch und schreibe – z.B. diesen Blogbeitrag. Erwachsen sein hat viele Vorteile.

Lass es dir schmecken!

Glückliche Küchengrüße von

