



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Geschmorter Kürbis in Salbeicurry mit Couscous

(Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten)

Zutaten: (Für den Geschmorten Kürbis)

1	Hokkaidokürbis
50 g	Ghee (etwas flüssig werden lassen)
2-3	Salbeiblätter
1	Knoblauchzehe
2	Zitronenpresse
30 g	Currymischung
30 g	Bio-Rohrzucker
1	Chili
sonstig	etwas Salz, Kurkuma, Kreuzkümmel

Zutaten:(Für den den Couscous)

2 Tl.	Ghee
150 g	Couscous
300 ml	Gemüsebrühe (selbst hergestellt)
½	Bund frischer Petersilie
4	Tomaten

Zubereitung: (Kürbis)

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls den Salbei waschen und in Streifen schneiden. Den Kürbis spalten und in eine Auflaufform oder Backblech geben.

Nur die Zutaten wie: Knoblauch, Salbei, Salz, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Zucker, Currymischung und den in feinen Streifen geschnittenen Chili zugeben. Alle Zutaten und das Ghee mit den Kürbis spalten, gut vermengen, und bei ca. 170° C Umluft für ca. 25 Minuten in einem Ofen erhitzen.

Zubereitung: (Couscous)

Die Tomaten und die frische Petersilie kurz in Ghee andünsten lassen, und anschließend beiseite stellen. Den Couscous in der Gemüsebrühe kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Nun die Tomaten und die Petersilie vorsichtig unterheben. Mit etwas Zitrone und Salz abschmecken.

Tipp: Den Kürbis nicht schälen, da ansonsten zu viel Vitamin A verloren geht!

