

So lecker: Mangold mit Curry-Kartoffeln Ayurvedan



„Bitte mehr von diesen praktischen Rezepten!“ Das schrieben mir viele nach dem letzten Blogeintrag mit dem leckeren Pastarezept. Meine jüngste Schwester wünschte sich ganz konkret ein Rezept für Wintergemüse – und hier kommt es: Mangold mit Kartoffelauflauf. Klingt urdeutsch, ist es auch, aber durch die Gewürze wird es ayurvedisch. Denn im Ayurveda sorgt der Koch stets dafür, dass alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten sind.



Mit allen sechs Sinnen

Süß:	beruhigend
Sauer:	anregend, stellt zufrieden
Salzig:	appetitanregend, stabilisierend
Scharf:	wärmeerzeugend, reinigend, aktivierend
Bitter:	reinigend, klärend
Herb:	zusammenziehen, trocknend, belebend

Richtig gewürzt ist halb verdaut

Im Ayurveda gelten Gewürze auch als Medizin. Da nun kein Mensch alle Wirkweisen auswendig lernen kann und das eh keinen Spaß macht, halte dich an diese einfache Regel: höre beim Würzen auf dein inneres Gefühl, dein Bauchgefühl. Von dort kommen die richtigen Signale.

Rezept: Mangold mit Curry-Kartoffeln

Rezept Curry-Kartoffelauflauf*:

Für 2 Personen

4 - 6 mittelgroße Kartoffeln, ca. 600 g -
700 g, je nach Hunger, ungeschält
200 ml Sahne oder vegane Sahne
1/8l (125ml) Gemüsebrühe
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Ingwerpulver
1/2 TL Koriander, gemahlen
1 Prise Chilipulver
1 Msp. Muskat
FrISCHE Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung

Die ungeschälten Kartoffeln ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken (Buh! machen), wenn du sie anfassen kannst, schälen und in Scheiben schneiden.

Jetzt schon einmal den Ofen auf 200 °C vorheizen.



Eine Auflaufform mit Ghee oder Margarine einfetten.

Die Kartoffelscheiben einfüllen.

Sahne/Sojasahne und Brühe in einem Becher mischen und die Gewürze hineinstreuen. Alles verrühren und über die Kartoffeln gießen.

Dann ab in den Ofen damit und während der 20 - 30 Minuten Backzeit intensiv auf die Kartoffeln freuen. Nebenbei kannst du auch das Mangoldgemüse zubereiten. Frauen können ja bekanntlich zwei Dinge gleichzeitig.



* Beide Rezepte aus „Die köstliche Küche des Ayurveda“ von Dr. med. Ernst Schrott und Cynthia Nina Bolen. Mosaikverlag bei Goldmann

Rezept: Mangold mit Curry-Kartoffeln

Rezept Mangold:

Für 2 Personen

- 1 EL Ghee
- 1 gestrichener EL Senfkörner
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Asa foetida*
- 2 Prisen Fenchelsamen
- 2 Prisen Kümmel
- 600 - 700 g Mangold
- Salz
- 50 g Sahne oder 100 g Crème fraîche oder 100 g Soja-Fit.



* Asa foetida ist ein typisch ayurvedisches Gewürz. Es „duftet“ im reinen Zustand schrecklich, deshalb wird es meist mit Bockshornklee gemischt angeboten. Es hat einen sehr ähnlichen Geschmack wie Knoblauch, jedoch ohne Nebenwirkungen.
Ayurvedische Gewürze bekommst du hier:
www.ayurveda-produkte.de oder
www.ayurveda-marktplatz.de



So geht das ganz schnell

Mangold in kleine Stückchen schneiden. Ghee im Topf erhitzen und bei mäßiger Hitze zunächst die Senfkörner dazugeben. Wenn sie anfangen zu springen, Deckel drauf und abwarten, bis das Feuerwerk beendet ist. Dann kommen



alle anderen Gewürze dazu und werden angebraten. So entfalten sie ihr Aroma und ihre Heilkräfte besser. Den Mangold dazu geben und mit einem Schluck Wasser ca. 20 Minuten dünsten. Am Schluss erst mit Salz abschmecken und die Sahne, Crème fraîche oder Soja Fit dazugeben.

Guten Appetit wünscht dir Lisa ♥