

Ayurvedische Gemüsepfanne (Lutz Fohgrub, Immanuel Dienstleistungen)

Zutaten für 10 Portionen:

- 40 ml Rapsöl
- 1,6 kg Grill-Mix-Gemüse
- 170 g Ananaswürfel
- 80 g Mangowürfel
- 80 g Tomatenwürfel
- 80 g Erbsen
- 80 g Auberginenwürfel
- 330 ml Kokosmilch
- 10 g Jodsalz
- 1 g Knoblauchpulver
- 1 g Koriander, gemahlen
- 1 g Garam Masala
- 1 g Chilipulver



Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Zubereitung:

Öl erhitzen und die Gewürze leicht darin anrösten. Gemüse und Obst dazu geben und mit Kokosmilch aufgießen und fertig garen. Mit Salz abschmecken. Hinweis: Die Kürbistaler mit Cashewnüssen und Sultaninen passen gut dazu!