



ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

## Zitronengras-Curry

Zutaten für 2 Pers.:

100 ml Wasser

5 Blätter Zitronengras

1/2 kleiner Hokkaidokürbis

½ rote oder gelbe Paprika, in etwa 1 cm große Würfel geschnitten

½ Zucchini, in etwa 1 cm große Würfel geschnitten

2 TL Ghee

je ½ gestr. TL Kreuzkümmel, ganz; schwarze Senfkörner, ganz

1 TL frischer Ingwer, fein gewürfelt

1 Msp. Kurkuma, gemahlen

½ Zwiebel, fein gewürfelt

400 ml Kokosmilch

½ TL Salz

2 TL milde Currymischung

½ EL Zitronensaft

1 EL Stärke



Ayurvedakoch Andreas Hollard

[www.ananda-essgenuss.de](http://www.ananda-essgenuss.de)





ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

### *Zubereitung:*

- 5 ganze Blätter Zitronengras (oder 1 Stiel) in ca. 3 cm. lange Stücke schneiden und mit 100 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Für 10 Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und abseihen, das Wasser beiseite stellen.
- In der Zwischenzeit Alle Gemüsesorten schneiden, wie in der Zutatenliste beschrieben.
- Ghee in einem Topf erhitzen und die ganzen Gewürze (Kreuzkümmel, Senfkörner) darin aufplatzen lassen.
- Jetzt Ingwer- und Zwiebelwürfel dazugeben und etwa 1 Minute lang mit dünsten.
- Nun alle Gemüseorten hinzugeben und mit Kokosmilch und dem Zitronengraswasser aufgießen.
- Salz, Currymischung und Zitronensaft hinzugeben und etwa 12 Minuten leicht weich kochen lassen.
- Die Maisstärke mit etwas Wasser glattrühren, dann untermischen und nochmals kurz aufkochen, um dem Curry eine sämige Konsistenz zu geben.

Dazu schmeckt Basmati-Reis.

*Guten Appetit !*

Ayurvedakoch Andreas Hollard

[www.ananda-essgenuss.de](http://www.ananda-essgenuss.de)

