



ayurvedischer erbsenstreich

zutaten:

eine Zwiebel, 200 gr tk-erbsen, 1 mittelgroße mk
kartoffel, ½ stange zimt, ½ tl kurkuma, kokosöl,
kokoscream, saft ½ zitrone, salz, pfeffer

so geht's:

Zwiebel klein schneiden und im kokosöl anbraten. Sind die zwiebeln glasig, die frisch gemahlene zimtstange und das kurkuma zugeben, kurz mitbraten. Die klein gewürfelte kartoffel zugeben und so lange mit wenig wasser köcheln, bis die sie gar sind. Nun die tk-erbsen zufügen, bis sie entfrosten sind. Zuletzt ca. 30 gr kokoscream dazugeben und zwar vom fett und von dem anderen teil. Auflösen lassen, salzen und pürieren.

Viel zimt wird überraschend scharf. Das sollte hier durchschmecken. Falls nicht, beim nächsten mal mehr zimt oder eine prise chili beim pürieren einarbeiten.