

WEISSES PAPAYA CURRY



METHODE

1. Bereiten Sie alles griffbereit und wenn nötig geschnitten vor. Sie finden alle Zutaten in Asia Shops und das meiste wird sogar in gut sortierten Supermärkten zu finden sein. Es ist wichtig, dass Sie grüne Papaya nehmen, nicht die ausgereifte weiche.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer tiefen Pfanne auf mittlerer Hitze. Sobald es heiß ist fügen Sie den Urid Dal, die Senfsamen, wie auch den gehackten Ingwer, Knoblauch und die Zwiebeln hinzu.
3. Lassen Sie alles goldbraun werden und braten Sie alles zusammen mit der bereits gekochten, grünen Papaya für einige Minuten.
4. Salzen Sie das Gericht und mengen Sie die Kokosmilch unter. Nachdem alles noch 2 Minuten geköchelt hat, können Sie das Curry mit Reis oder indischem Brot servieren.

Guten Appetit!

ZUTATEN

- 1 EL Olivenöl**
- 1 TL Senfsamen**
- 1 TL Urid Dal**
- 1 TL gehackter Ingwer**
- 1 TL gehackter Knoblauch**
- 200 g gewürfelte Zwiebeln**
- 5 Curryblätter**
- 1/3 Zimtstange**
- 240 ml Kokosmilch**
- 150 g gekochte, grüne Papaya**
- Salz**



TEN TIMES AWARDED AS

“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“

BY THE GOVERNMENT OF KERALA



SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT



WEISSES PAPAYA CURRY



GESUNDHEITSTIPPS

Papaya ist für all Doshas geeignet und bietet einige gesundheitliche Vorteile. Da sie reich an Ballaststoffen ist, eignet sie sich hervorragend zur Vorbeugung eines hohen Cholesterinspiegels und die in der Papaya enthaltenen Antioxidantien beugen die vorzeitige Alterung der Haut und des gesamten Organismus vor.

Das Verdauungsenzym „Papain“ unterstützt die natürliche Verdauung, während Papayasaft die Heilung von Dickdarmentzündungen unterstützt. Da die Papaya kalorienarm, jedoch reich an Nährstoffen ist, eignet sie sich hervorragend für eine kalorienbewusste Ernährung.

Sie enthält entzündungshemmende Enzyme welche schmerzlindernd bei Schwellungen, Arthritis und Osteoporose wirken und kann sogar krebsvorbeugende Wirkstoffe aufweisen. Zusätzlich ist sie reich an Vitamin A und Vitamin C welche das Immunsystem stärken und den Körper generell weniger anfällig für Krankheiten machen.

TEN TIMES AWARDED AS
“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“
BY THE GOVERNMENT OF KERALA



SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**

