



Avial

Südindische Soße, aus der Bundesstatt Kerala, traditionell mit 5 / 7 / 9 Gemüsesorten

Zutaten:

Gemüsemischung aus Kartoffeln, Möhren, Bohnen, Auberginen, Drumsticks, unreife Bananen (Kochbananen), Mango etc.

Salz nach Geschmack, 1 Tasse geraspelte Kokosnuss
1/2 TL Kurkumapulver, 1 Tasse Wasser, 4 Eßlöffel,
Kreuzkümmel , 3 grüne Chilischoten , 1 Tasse Joghurt
frischen Koriander, (Kokosnussöl), Curry Blätter

Zubereitung:

Kokosnuss, Kreuzkümmel und Chilis zu einer **feinen** Paste pürieren.

Gemüse in 5cm lange und fingerdicke Stücke schneiden; mit Kurkuma, Salz und wenig Wasser kochen, bis das Gemüse halb gar ist, Kokospaste dem Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze weiterkochen lassen. Den Topf von der Flamme nehmen und Joghurt (und Kokosnussöl) beimischen. Gut mischen und rühren. Mit dem Koriander und Curry Blätter garnieren und dann servieren.