

Nackthafer mit Süßkartoffelsauce

Zutaten

500 Gramm gekochter Nackthafer

Sauce

600 - 650 Gramm Süßkartoffel

500 ml Wasser

1 Gemüsebrühwürfel in Bio-Qualität

2 Knoblauchzehen

ca. 25 Gramm frischer Ingwer (oder etwas gemahlener Ingwer)

Schuss Olivenöl (oder ein wenig Fair Trade biologisches rotes Palmöl)

eventuell die geriebene Schale einer Bio-Zitrone oder -Orange

Gemüse

ca. 200 Gramm Gemüse der Saison pro Person (verwenden Sie auf jeden Fall Zwiebeln)

Olivenöl oder Ghee

Kurkuma, Tamari und Honig zum Abschmecken

Garnierung

eine Handvoll geröstete Sonnenblumenkerne und Cashewkerne

eine Handvoll Sprossen (sehr fein mit Sonnenblumensprossen!)

Zubereitung

Hafer laut Verpackungsangabe kochen (eventuell die doppelte Menge kochen und den Rest einfrieren oder aus dem Rest Haferwaffeln zubereiten). Für die Sauce die Süßkartoffeln schälen und mit den anderen Zutaten, außer dem Olivenöl, gar kochen und pürieren. Anschließend das Olivenöl hinzufügen. Die Nüsse und Kerne in einer trockenen Pfanne bei niedriger Temperatur rösten. Das Gemüse in Stücke schneiden und in einer Pfanne langsam bissfest garen. Das Gemüse mit Kurkuma, Tamari und ein klein wenig Honig abschmecken.