



Kurkuma-Latte

Heißer oder kalter Immunbooster

Zutaten für die Gewürzpaste

(Zubereitung 10 Minuten; Garzeit 30 Minuten)

60 g frische Kurkumawurzel
5 cm Ingwer (fingerdick)
4 Kardamomkapseln
2 Stück Sternanis
1 Zimtstange
1 Prise Salz
1/3 TL geriebene Muskatnuss
1/2 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL natives Kokosöl
200 ml Wasser

ggf. Einmalhandschuhe
1 Glas mit Schraubverschluss

Zubereitung

Kurkuma- und Ingwerwurzel von Verunreinigungen befreien, dünn schälen und in circa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Dabei am besten Einmalhandschuhe tragen, da Kurkuma extrem färbt.

Die Wurzelstücke mit den Gewürzen in einen kleinen Topf geben. Mit 200 Millilitern Wasser aufgießen, aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze circa 30 Minuten köcheln lassen.

Vom Herd nehmen und Zimt sowie Sternanis entfernen. Das Kokosöl dazugeben und den Topfinhalt mit dem Stabmixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Die Paste kann sofort verwendet werden. Sie ist bis zu zwei Wochen im Kühlschrank, bzw. bis zu etwa acht Monate im Tiefkühlschrank haltbar.

Alternativ Vorportionieren

Die Paste in Eiswürfelformen drücken (jeweils einen Teelöffel pro Mulde) und mindestens fünf Stunden einfrieren. Die fertigen Kurkumawürfel in ein Glas mit Schraubverschluss umfüllen und im Tiefkühlschrank aufbewahren.

Für die Kurkuma-Latte pro Portion 250 Milliliter Pflanzendrink (zum Beispiel Mandeldrink) bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen, einen Teelöffel Kurkumapaste einrühren und die Mischung mit dem Pürierstab mixen und dabei aufschäumen. Wer mag, süßt das Ganze noch, zum Beispiel mit Ahornsirup. Die Kurkuma-Latte schmeckt auch gut eiskalt.

Weitere Ideen zur Verwendung

Wer gern Ingwertee trinkt, wird Kurkumatee lieben. Dafür die Paste einfach mit heißem Wasser aufgießen. Auch zum Kochen ist die Paste geeignet, für selbstgemachte Currys zum Beispiel.