

Rezept

Indisches Blumenkohl-Curry

Ein Rezept von Indisches Blumenkohl-Curry, am 29.05.2023

Zutaten

500 g Blumenkohl	2 Kartoffeln
1 Zwiebel	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
2 Tomaten	1 Lorbeerblatt
3 EL Ghee	1 TL Kurkumapulver
1 TL Chilipulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
150 g TK-Erbsen	3 EL Joghurt
Salz	1 TL Garam Masala

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen brechen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen, beides hacken. Tomaten waschen und ohne den Stielansatz würfeln.
2. Lorbeerblatt 1 Min. im heißen Ghee rösten, Zwiebel und Ingwer zugeben, hellbraun anbraten. Blumenkohl, Kartoffeln, Kurkuma-, Chilipulver und gemahlene Kreuzkümmel zugeben, unter Rühren 2 Min. braten. Tomaten, Erbsen, Joghurt und ¼ l Wasser zugeben, salzen, zugedeckt in 20-25 Min. garen. Garam Masala unterrühren und servieren.