

Rezept

Indisches Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Ein Rezept von Indisches Kartoffel-Blumenkohl-Curry, am 27.04.2024

Zutaten

500 g festkochende Kartoffeln	4 EL Öl
Salz	1 Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	4 Tomaten
1 TL Kreuzkümmel	½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL Garam Masala	½ TL Chilipulver
Korianderblättchen zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 12 g F, 10 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Beides mit 2 EL Öl und Salz mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
2. Zwiebel und Ingwer schälen, klein würfeln. Tomaten waschen, in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Übriges Öl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel darin anrösten, bis er beginnt zu knistern. Zwiebelwürfel zugeben, unter Wenden ca. 5 Min. andünsten, Tomaten und Ingwer weitere ca. 2 Min. mitdünsten.
3. Kurkuma und 250 ml Wasser zugeben, aufkochen und ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Blumenkohl und Kartoffeln untermischen. Das Curry mit Garam Masala und Chilipulver würzen und weitere ca. 5 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken und mit den Korianderblättchen garnieren.