

Rezept

Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Ein Rezept von Kartoffel-Blumenkohl-Curry, am 14.07.2024

Zutaten

500 g Blumenkohl	400 g fest kochende Kartoffeln
3 richtig reife Tomaten	1 Zwiebel
1 Stück frischer Ingwer (etwa 5 cm)	4 EL Ghee
Salz	1/2 TL Kreuzkümmelsamen
3/4 TL gemahlener Kreuzkümmel	3/4 TL gemahlener Koriander
3/4 TL Garam Masala	1/4 TL Chilipulver
1/2 TL Zucker	2 EL gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Blätter vom Kohl abschneiden und die einzelnen Röschen von dem Strunk brechen, große dabei in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze wegschneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Ingwer schälen und in dünne Stifte schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Ghee heiß werden lassen. Blumenkohl hineingeben, einmal gut durchrühren, salzen und bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten rundum leicht braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und restliches Ghee darin heiß werden lassen.
3. Die Kartoffeln darin schwenken, dann 5 Minuten anbraten, salzen. Zwiebel und Kreuzkümmelsamen dazugeben und etwa 5 Minuten weiterbraten, bis die Zwiebel hell gebräunt ist. Dann Ingwer und die gemahlene Gewürze unterrühren und 1 Minute mitbraten.
4. Tomaten dazugeben, 2 Minuten weiterrühren. 250-300 ml Wasser dazugießen, Blumenkohl unterheben, Deckel auflegen und alles 25-30 Minuten bei kleiner Hitze gar kochen. Sollte die Sauce noch recht flüssig sein, die letzten 5 Minuten die Hitze erhöhen und das Curry offen etwas einkochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken und vorm Servieren mit Koriandergrün bestreuen.