

Rezept

Kartoffel-Tomaten-Brei

Ein Rezept von Kartoffel-Tomaten-Brei, am 18.12.2025

Zutaten

450 g	mehlig kochende Kartoffeln		Salz
1	grüne Chilischote	5	Tomaten
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 5 cm)	1	Knoblauchzehe
3 EL	Ghee	1 TL	gemahlener Koriander
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel		1/4 TL Kurkumapulver
	Pfeffer aus der Mühle	2 EL	gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln unter fließend kaltem Wasser kräftig abbürsten, dann in einen Topf mit Wasser geben, sodass sie eben bedeckt sind. Salzen und zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze zugedeckt in 20-25 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.
2. Die Chilischote waschen, entstielen und fein hacken. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze wegschneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und klein hacken.
3. Sobald die Kartoffeln etwas abgekühlt sind, pellen und auf einem Teller mit einer Gabel in grobe Stücke zerdrücken.
4. Das Ghee in einer Pfanne heiß werden lassen. Ingwer, Knoblauch und gemahlene Gewürze einrühren und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anrösten. Dann Kartoffeln dazugeben und 1 Minute mitbraten. Chilischote und die Tomaten unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten braten, bis die Tomaten leicht zerkocht sind und sich breiig mit den Kartoffeln verbinden. Koriandergrün darüberstreuen und heiß servieren.