

Rezept

# Kaschmir-Kohlrabi

Ein Rezept von Kaschmir-Kohlrabi, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>3</b> Kohlrabi	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 1 cm)
<b>6 EL</b> Öl	<b>3</b> Nelken
<b>2</b> braune Kardamomkapseln	<b>3</b> grüne Kardamomkapseln
<b>1 Msp.</b> Asafoetida	$\frac{3}{4}$ TL Kurkumapulver
<b>1</b> $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Fenchel	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala
Salz	<b>4 EL</b> Joghurt

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und in 1  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Zarte Kohlrabiblättchen waschen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin Nelken, Kardamomkapseln und Asafoetida anrösten. Kohlrabi, Kurkuma und Ingwer zugeben, 1 Min. mitbraten. 150 ml Wasser, Fenchel und Garam Masala zugeben und salzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen.
2. Den Joghurt unterrühren und 2-3 Min. weitergaren. Nach Belieben mit Kohlrabiblättchen bestreuen und sofort zu Reis, evtl. mit einem weiteren Gemüse ohne Sauce servieren.