

Rezept

MIXED VEGETABLES

Ein Rezept von MIXED VEGETABLES, am 09.06.2023

Zutaten

3 Kartoffeln	3 Möhren
$\frac{1}{2}$ kleiner Blumenkohl	1 kleiner Wirsing
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)	2 Knoblauchzehe
3 EL Öl	1 EL schwarze Senfsamen (siehe Rezept-Tipp)
200 g TK-Erbsen	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln und Möhren schälen und in 3–4 cm große Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und die Röschen vom Strunk schneiden. Den Wirsing putzen und waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften in feine Streifen schneiden.
2. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und mischen. Die Mischung mit einer Gabel oder im Mörser zerdrücken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Senfsamen darin kurz erhitzen, bis sie größer werden oder aufplatzen. Das Ingwer-Knoblauch-Mus dazugeben und 1–2 Min. mitgaren.
3. Das vorbereitete Gemüse mit 100 ml heißem Wasser hinzufügen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen, bis es fast gar ist. Die Erbsen dazugeben und ca. 2 Min. mitgaren.
4. Das Kurkumapulver und das Chilipulver zum Gemüse geben und salzen. Die Mixed Vegetables mit Reis oder Naanbrot servieren.