

Rezept

Masala-Gemüse

Ein Rezept von Masala-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Blumenkohl	2 fest kochende Kartoffeln
2 große Möhren	100 g tiefgekühlte, grüne Bohnen
100 g tiefgekühlte Erbsen	2 Tomaten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm)	2 grüne Chilischoten
4 EL Erdnussöl	1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Kurkumapulver	200 g Joghurt
2 EL getrocknete Bockshornkleeblätter	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die einzelnen Blumenkohlröschen vom dicken Strunk abbrechen und die äußeren Blätter wegschneiden. Waschen, große Röschen noch mal halbieren. Kartoffeln und Möhren schälen. Die Kartoffeln in etwa 3 cm große Stücke, die Möhren in dickere Scheiben schneiden. Die Bohnen und Erbsen schon mal aus der Kühltruhe nehmen und antauen lassen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze wegschneiden.
2. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und die Hälften längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und möglichst fein hacken. Chilis waschen, entstielen und fein hacken. Öl in einem Topf heiß werden lassen. Darin erst die Zwiebel goldgelb anbraten, dann Knoblauch und Ingwer dazugeben und etwa 1 Minute braten, dabei kräftig rühren.
3. Blumenkohl, Kartoffeln, Möhren, Erbsen und Bohnen in den Topf geben, Chili- und Kurkumapulver darüberstreuen, 1 Minuteiterrühren. Tomaten, Chilis, Joghurt, Bockshornkleeblätter und etwa 300 ml Wasser gut unterrühren, salzen. Deckel drauflegen und alles zugedeckt 25-30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Immer mal wieder durchrühren und eventuell noch ein bisschen Wasser dazugeben – die Sauce sollte allerdings nicht zu dünn werden. Am Ende checken, ob genug Salz dran ist, dann schnell auf den Tisch damit!