Rezept

Scharfes Masala-Gemüse

Ein Rezept von Scharfes Masala-Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Blumenkohl
2	große Möhren
100 g	TK-Erbsen
1	Zwiebel
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
4 EL	Erdnussöl
½ TL	Kurkumapulver
2 EL	getrocknete Bockshornkleeblätter
2	festkochende Kartoffeln
100 g	grüne TK-Bohnen
2	Tomaten
2	Knoblauchzehen
2	grüne Chilischoten
½ TL	Chilipulver
200 g	Joghurt
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Blumenkohlröschen vom dicken Strunk abbrechen und die äußeren Blätter wegschneiden. Waschen, große Röschen halbieren. Kartoffeln und Möhren schälen. Die Kartoffeln in ca. 3 cm große Stücke, die Möhren in dickere Scheiben schneiden. Bohnen und Erbsen antauen lassen. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

2. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilis längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin erst die Zwiebel goldgelb anbraten, dann Knoblauch und Ingwer dazugeben und ca. 1 Min. braten, dabei kräftig rühren.

3. Blumenkohl, Kartoffeln, Möhren, Erbsen und Bohnen in den Topf geben, Chili- und Kurkuma- pulver darüberstreuen, ca. 1 Min. weiterrühren. Tomaten, Chilis, Joghurt, Bockshornklee und 300 ml Wasser unterrühren. Mit Salz würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 - 30 Min. kochen lassen. Dabei öfter umrühren und eventuell noch etwas Wasser dazugießen.