Rezept

VEGETABLE VINDALOO

Ein Rezept von VEGETABLE VINDALOO, am 12.10.2024

Zutaten

3	Kartoffeln
1	Zwiebel
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
1–3	getrocknete Chilischoten
1 EL	schwarze Pfefferkörner
1 Stück	Zimtstange (ca. 2 cm)
1 TL	Bockshornkleesamen
2	Möhren
3	Tomaten
3 EL	Öl
2 EL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	grüne Kardamomkapseln
1 EL	schwarze Senfsamen
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und Möhren schälen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die zerkrümelten Chilischoten und die übrigen Gewürze dazugeben und ca. 1 Min. braten, bis sie duften.

3. Ingwer, Zwiebel, Kartoffeln, Möhren, Tomaten sowie 200 ml heißes Wasser zu den Gewürzen geben. Das Gemüse aufkochen und zugedeckt in 15–20 Min. weich köcheln lassen. Die Sauce sollte sämig, aber nicht trocken sein, deshalb, falls nötig, zwischendurch etwas Wasser angießen.

4. Das Vegetable Vindaloo mit Salz abschmecken und mit Reis oder Naanbrot (siehe) servieren.