

Rezept

Würz-Kartoffeln

Ein Rezept von Würz-Kartoffeln, am 26.04.2024

Zutaten

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	Salz
1 mittelgroße rote Zwiebel	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
1 grüne Chilischote	2 EL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)
1 EL Urad dal (geschälte schwarze Linsen)	½ TL schwarze Senfkörner
½ TL Kreuzkümmel	¼ TL gemahlene Kurkuma
3 TL Zitronensaft	Korianderblättchen zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 8 g F, 3 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und diese in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen. Chili halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und mit dem Ingwer fein würfeln.
2. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen. Dal, Senfkörner und Kreuzkümmel darin 2-3 Min. rösten. Chili- und Ingwerwürfel zugeben, weitere ca. 2 Min. braten. Zwiebel zugeben und alles mit Salz und Kurkuma würzen. Bei kleiner Hitze unter Wenden ca. 5 Min. dünsten.
3. Kartoffeln abgießen. Mit 75 ml Wasser zum Zwiebel-Mix geben und ca. 5 Min. braten, dabei leicht zerdrücken. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Koriander garnieren.