

Indischer Blumenkohl mit Kartoffeln und Zuckerschoten

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel fein gehackt
2 EL Öl
250 gr Kartoffeln in Würfel geschnitten
1 kleiner Blumenkohl in Röschen zerteilt
1 Tomate
100 gr Zuckerschoten
Kurkuma, Chilipulver, Kreuzkümmel gemahlen, Salz
Etwas Zucker und etwas Wasser
Garam Masala nach belieben

Zubereitung:

Das Öl in einem Topf mit Deckel auf hoher Stufe erhitzen. Die Zwiebeln im Öl ungefähr 3 Minuten anbraten, bis sie hellbraun sind. Danach den Blumenkohl, die Kartoffeln und die Tomaten hinzugeben. Die Gewürze dazugeben und unter Umrühren 2 bis 3 Minuten braten lassen. Danach die Zuckerschoten und ein wenig Wasser dazugeben, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und den Deckel auflegen. Alles so lange kochen lassen, bis die Kartoffeln und der Blumenkohl gar sind.

Damit das Gemüse nicht anbrennt, hin und wieder Wasser hinzufügen und umrühren, sobald das Gemüse aber gar ist, sollte das Wasser verdampft sein (Deckel ab). Wer möchte, kann das Gericht noch mit Garam Masala bestreuen.

Wir wünschen „Guten Appetit“

