

BLUMENKOHL UND SÜSSKARTOFFEL MASALA



für 4 Personen

ZUTATEN

- 4 EL Olivenöl
- ∴ • 2 rote Zwiebeln, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen
- ½ EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 EL Kreuzkümmel
- 6 Tomaten, in kleine Würfel geschnitten
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Garam Masala
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Chilipulver
- 1 kleiner bis mittelgroßer Blumenkohl (ungefähr 600 g), klein geschnitten
- 500 g Süßkartoffeln, geschält und in 1cm große Stücke geschnitten
- 200 ml Wasser
- 150 g Erbsen (gefroren)
- ungefähr 3 TL Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- eine kleine Handvoll frische Korianderblätter zum Garnieren
- 4 EL griechischer Joghurt
- brauner Reis oder Quinoa

ZUBEREITUNG

1. Koche den Reis oder Quinoa nach der Anweisung auf der Packung.

2. Erwärme das Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) und gebe die gewürfelten Zwiebeln und den Kreuzkümmel hinzu. Als nächstes gibst Du den geriebene Knoblauch und den Ingwer in die Pfanne. Brate die vier Zutaten für 5 bis 7 Minuten an, oder bis die Zwiebeln langsam bräunlich werden.
3. Nun gibst Du die Tomaten dazu und kochst sie unter Rühren für 5 Minuten, bis eine Art Soße entsteht.
4. Unter kräftigem Rühren gibst Du die Süßkartoffeln und den Blumenkohl in die Pfanne. Erwärme alles gut und schüttele dann das Wasser dazu. Drehe die Herdplatte auf eine niedrige Stufe und bedecke die Pfanne mit dem Deckel. Rühre ab und zu um und lasse das Ganze für 20 Minuten köcheln. In den letzten 5 Minuten gibst Du die Erbsen dazu.
5. Serviere das Gericht mit braunem Reis oder Quinoa und einem Esslöffel griechischem Joghurt. Garniere Dein Essen mit frischem Koriander.