



Cashew - Gemüse - Indisch

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Öl (Erdnussöl)
- 2 Zehen Knoblauch zerdrückt
- ¼ TL Koriander, gemahlen
- 2 TL Kümmel, gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- 2 cm Ingwer - Wurzel, frisch, fein gehackt
- 2 Kartoffeln
- 2 Auberginen, in 1 cm Würfel geschnitten
- 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen zerpfückt
- 100 g Bohnen, grüne, in 2 cm große Stücke geschnitten
- 1 Peperoni, grüne, sehr fein gehackt
- 175 ml Kokosmilch
- 450 g Tomaten, geschält und gehackt
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 100 g Cashewnüsse, geröstet
- Reis
- Joghurt, zum Servieren
- Koriandergrün, zum Garnieren

Zubereitung

Knoblauch, Gewürze und gehackten Ingwer 3-4 Minuten im heißen Öl braten, bis alles weich, aber nicht braun ist. Kartoffeln 5 Min. kochen, in Würfel schneiden. Mit Gemüse und Peperoni zu den Gewürzen geben. 7-10 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Kokosmilch und Tomaten zugeben. Abschmecken, 15-20 Minuten köcheln lassen. Cashewkerne in das Gemüse geben, auf einer Platte im Reisbett anrichten. Mit dem Korianderzweig garnieren, mit Joghurt servieren.

INFO

Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angaben
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
