



Indische Kartoffelpfanne

Zutaten für 2 Portionen

400 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Chilischote, rot, frisch (ersatzweise 1 TL Pulver)
2 TL Gemüsebrühe, instand (für 300 ml fertige Brühe)
500 g (Brokkoli (auch TK), ersatzweise Blattspinat und 1 Dose Tomaten
100 g Kichererbsen (Konserven)
2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer
2 Prisen Muskat
250 Joghurt
2 TL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in dünne Spalten, Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Zwiebelwürfel und Chili in einer beschichteten Pfanne fettfrei unter Rühren andünsten. Kartoffelspalten zufügen, unter Rühren kurz anbraten, mit Brühe ablöschen und weitere ca. 10 Minuten garen. Broccoli in Röschen teilen, mit Kichererbsen zufügen und ca. 5 Minuten garen. Kartoffelpfanne mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Joghurt mit Currypulver und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurt - Dipp nach Wunsch mit Curry garnieren und zu der indischen Kartoffelpfanne servieren.

INFO

Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: 300
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
