

Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art

von Rosa Peters (ZiskaF@gmx.net)

- 1/2 Blumenkohl mittelgroß
- 4 Kartoffeln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 walnußgroßes Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 Pr Chilipulver
- 3 Tomaten
- 1 TL Korianderpulver
- 3-4 EL Öl
- Salz nach Geschmack

- Kartoffeln schälen.
- Kartoffeln und Blumenkohl in Stücke von 2 cm Größe schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Kreuzkümmelsamen kurz anbraten, gehackten Ingwer und Knoblauch dazuwerfen, kurz anbraten und dann die Kartoffeln anbraten.
- Alle anderen Gewürze außer Salz zugeben, etwas weiter braten, dann die gehackten Tomaten dazu und 5 min. umrühren.
- Dann den Blumenkohl reingeben und 1/2 Tasse Wasser drübergießen, salzen Hitze reduzieren und mit Deckel alles weichdünsten.



Hinweis: Auch wenn es komisch erscheinen mag, Reis mit Kartoffeln zu kombinieren, schmeckt dieses Gemüse gut zu Reis.