

Indischer Blumenkohl

3 Portionen
750 g Blumenkohl
3 Kartoffeln
300 ml passierte Tomaten
3 Zwiebeln
120 ml Kokosmilch
½ TL Kurkuma
3-4 TL Korianderkörner
3 EL Linsen
¾ TL Pfefferkörner, schwarz
¾ TL Kreuzkümmel
¾ TL Zimt
¾ TL Zucker
1 Chilischote (getrocknet)
¾ TL Salz
1 ½ EL Butterschmalz oder Öl
Garam Masala nach Belieben

Koriander, Linsen, Chilischote und Pfeffer mit einem Teelöffel Öl anbraten und anschließend mahlen (Mörser, Kaffeemühle o. Ä.). Kurkuma, Kreuzkümmel, etwas Garam Masala, Salz, Zimt und Zucker dazugeben und die Gewürze mit 2 bis 3 EL Wasser mischen.

Wer es weniger aufwändig haben möchte, kann auch eine fertige Currypaste verwenden.

Den Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen zerteilen.

Die Kartoffeln schälen, fein würfeln und mit wenig Wasser 10 Minuten vorgaren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Die Zwiebeln im Butterschmalz in einer hohen Pfanne oder im Wok andünsten. Die Gewürzmasse, passierte Tomaten und Kokosmilch dazugeben, danach die Blumenkohlröschen und die Kartoffelwürfel.

Ca. 20 bis 25 min. bei geschlossenem Deckel dünsten, bis das Gemüse gar ist.

Dazu passt Reis oder Fladenbrot.