



**NOSER
INOX** 

BLUMENKOHL-KARTOFFEL-CURRY

Zutaten (für 2 Personen)

300 g Kartoffeln, festkochend
1/2 Blumenkohl, ca. 400 g
2 Tomaten
1 Zwiebel
10 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 grüne Chilischoten
2 EL Ghee, alternativ Bratbutter
1/2 TL Kurkuma
1 gestrichener TL Garam Masala
Salz
2 EL Mandelsplitter

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in 3 cm grosse Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Blumenkohl putzen und in 3 cm grosse Röschen teilen. Tomaten grob würfeln.
2. Zwiebel fein würfeln. Ingwer schälen und mit dem Knoblauch sehr fein hacken. Chilischoten mit den Kernen in feine Ringe schneiden.
3. Ghee/Bratbutter in einem Kochtopf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Min. unter Rühren andünsten. Ingwer, Knoblauch, Chili und abgetropfte Kartoffeln zugeben, ebenso weitere 3 Min. mitbraten.
4. Blumenkohl, Tomaten, Kurkuma und Garam Masala untermischen. Gemüse salzen, 150 ml Wasser zugeben und zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 15–18 Min. kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
5. In der Zwischenzeit die Mandelsplitter in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
6. Das fertige Curry in einer schönen Schale anrichten und mit den Mandelsplittern bestreuen.

Tipp

Dazu passt Basmatireis oder selbstgemachtes Naan-Brot. En Guete!