



## Cashew - Gemüse - Indisch

### vegetarisch

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.

**Arbeitszeit** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** normal



### Zutaten für 4 Portionen:

**2 EL** Öl (Erdnussöl)

**2 Zehe/n** Knoblauch, zerdrückt

**¼ TL** Koriander, gemahlen

**2 TL** Kümmel, gemahlen

**1 TL** Kurkuma

**2 cm** Ingwer - Wurzel, frische , fein gehackt

**2** Kartoffel(n)

**2** Aubergine(n), in 1 cm große 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** Tomate(n), geschält und gehackt

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

**100 g** Cashewnüsse, geröstet

Reis

Joghurt, zum Servieren

Koriandergrün, zum Garnieren

**Rezept von: Bärchenknutscher**