



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