

Cashew - Gemüse - Indisch



2 EL Öl (Erdnussöl)
2 Zwiebeln Knoblauch, zerdrückt
1/4 TL Koriander, gemahlen
2 TL Kümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma
2 cm Ingwer-Wurzel frisch, fein gehackt
2 Kartoffel(n)
2 Auberginen 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

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.