

Gemüse Massala



Zutaten (für 6 Personen)

- 1 kleiner Blumenkohl
- 4 Tomaten
- 3 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 150g Erbsen
- 2 Zwiebeln
- 6 grüne Chilis
- 1 TL Salz
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver

Zunächst den Blumenkohl, die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Erbsen mischen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln und die grünen Chilis klein schneiden und untereinander mischen. Den Knoblauch schälen und im Mörser zerkleinern.

Das Senföl stark erhitzen und den Kreuzkümmel dazugeben. Die Gemüsemischung aus Schritt eins dazugeben, gut umrühren und weiter erhitzen. Den zermahlenden Knoblauch dazugeben, mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz würzen.

Ein wenig Wasser dazugeben und unter ständigem Rühren für 10 bis 15 Minuten kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Die zerkleinerten Tomaten und den frischen Koriander dazugeben und fünf weitere Minuten kochen.

Mit Bathura oder Chapata Fladenbrot servieren.