

Gemüse-Curry nach afghanischer Art

Dauer: 40 Minuten

Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

1 große Kartoffel	1/2 TL Koriandersamen	Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren
1 große Karotte	1 TL Kurkuma	
1 kleine Zwiebel	2 TL Ingwer	
1 Knoblauchzehe	1 TL Kreuzkümmel	
1 Blumenkohl	1 TL Paprikapulver	
1 Dose gehackte Tomaten		
250 g Kidneybohnen (eingeweicht und gekocht oder aus der Dose)	1 TL Salz	
150-200 ml Wasser	1 Prise Pfeffer	



Wusstest du, dass beim Blumenkohl die unentwickelten Blütenstände geerntet werden? Es sind eigentlich die verdichteten Blütenknospen, die noch vor der Blüte geerntet werden, die wir essen. Außerdem enthält Blumenkohl viel Vitamin C, kaum Fett und reichlich hochwertige Kohlenhydrate.



Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen.
2. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Karotte ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
5. Die Knoblauchzehe fein hacken oder mit einer Knoblauchpresse pressen.
6. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
7. Etwas Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
8. Die fein gewürfelte Zwiebel hinzugeben und für etwa 2 Minuten andünsten, bis sie weich und glasig ist.
9. Die Koriandersamen, Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel und Paprikapulver in den Topf geben und für ca. 1 Minute unter ständigem Rühren leicht rösten.
10. Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Alles zusammen für 1-2 Minuten anrösten.
11. Nun die Kartoffelwürfel und Karottenscheiben in den Topf geben. Alles für ca. 5 Minuten köcheln.
12. Blumenkohlröschen, Tomaten, Kidneybohnen und das Wasser hinzufügen und gut umrühren.
13. Das Curry für etwa 20-25 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
14. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Wenn das Curry fertig ist, kann es mit frischem Koriander oder Petersilie garniert werden. Es schmeckt wunderbar warm mit Vollkornreis oder Fladenbrot (siehe KIMBA Rezept Bolani, afghanisches Fladenbrot.)



Ein Angebot der Berliner Tafel e.V.