

Auberginen-Blumenkohl-Curry

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150 g	Auberginen	in Stücke geschnitten
150 g	Kartoffeln	in Stücke geschnitten
150 g	Blumenkohl	nur die Röschen
80 g	Cashewkerne	
½ TL	Knoblauch-Ingwer-Paste	Knoblauch und Ingwer sehr fein schneiden oder im Asia-Laden fertig kaufen
1 EL	Wasser	
4 EL	Erdnuss- oder Sonnenblumenöl	oder 50 g Chee (geklärte Butter)
1	große Zwiebel	gehackt
5	grüne Kardamomkapseln	leicht gedrückt
1	Zimtstange	
¼ TL	Kurkuma (Pulver)	
200 ml	Wasser	
250 g	Sahne	
½ TL	Garam-Masala	
	Salz, Pfeffer	
	frische Minze oder Koriander	zum Garnieren
1	Pfanne mit Deckel	

Garzeit: 15-25 MIN

ZUBEREITUNG

- ✿ In einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) die Cashewkerne rösten bis sie anfangen zu bräunen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- ✿ Cashewkerne, Knoblauch-Ingwer-Paste und 1 EL Wasser mit dem Stabmixer zu einer Paste mixen.
- ✿ 25 g Chee oder 2 EL Öl in eine Pfanne geben, die Zwiebel darin goldbraun dünsten. Die Cashewkerne-Paste, Kardamom, Zimt und Kurkuma dazugeben und verrühren. Mit Sahne und dem Wasser ablöschen, umrühren und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, abdecken und 5 MIN köcheln lassen.
- ✿ Kartoffeln, Blumenkohl und Garam-Masala einrühren, die Pfanne wieder abdecken und 5 MIN köcheln lassen.
- ✿ Auberginen dazugeben und weitere 5 MIN köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- ✿ Bitte dabei bleiben, denn die Sahne kann sonst anbrennen. Bei Bedarf immer nur wenig Wasser zugießen.
- ✿ Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit Minze oder Koriander bestreuen.

Guten Appetit.

Tipp: Wer mag kann gekochten Reis, z.B. einen Zitronenreis, dazu servieren.

12/2014