

Gemüse Curry Indien

Zutaten für 4 Personen

2	TL	Butter	In Pfanne zergehen lassen.
2		Zwiebeln	Fein gehackt.
3		Knoblauchzehen	Fein gehackt.
1	TL	Ingwerpulver (od. 1 EL frischer gehackter Ingwer)	Alles zugeben, gut andämpfen.
1-2	EL	Curry, scharf	
½		Zimtstange	
1		Lorbeerblatt	Alles zugeben, kurz dünsten.
100	g	Bohnen	In 2 cm lange Stücke schneiden.
300	g	Kartoffeln	In Würfel schneiden
1		Aubergine, klein	Längs halbieren, dann in Würfel schneiden.
1		Blumenkohl, klein	In kleine Röschen teilen, Strunk ev. in Scheiben schneiden. Alles zum Curry geben, gut mischen.
3	dl	Wasser	
1	TL	Salz	Zugeben, Curry zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 20 Min. köcheln.
2		Tomaten, fest	Schälen, in Würfel schneiden, begeben.
180	g	Joghurt nature	Darunter rühren, servieren.
		Tipp	<ul style="list-style-type: none">• Mit Trockenreis servieren = volle Mahlzeit.• An Stelle von Joghurt Blanc battu verwenden (200g)