

Indisches Blumenkohlgemüse

Zutaten:

1 Tomate
1 cm frische Ingwerwurzel
1 Schalotte, ½ kleine grüne Chilischote
10 g Butter
1 EL Kokosflocken
2 – 3 EL Wasser
1 gekochte Kartoffel
150 g gekochter Blumenkohl
Salz, Pfeffer
je 1 Prise Gelbwurz (Kurkuma), gem. Koriander, Kreuzkümmel (Kumin),
1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Tomate häuten und würfeln. Ingwer und Schalotte schälen, fein hacken. Chilischote putzen, fein hacken. Butter erhitzen, Schalotte darin glasig werden lassen. Tomate, Ingwer, Chilischote und Kokosflocken zufügen, kurz mitdünsten. Wasser untermischen.
Kartoffel schälen und klein würfeln. Mit den Blumenkohlröschen zufügen und erwärmen.
Mit Salz, Pfeffer, Gelbwurz, Koriander, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen.

Rezept ist für 1 Person berechnet.

(Entnommen aus: Matkowitz, H.P.; Daiber, C.; Graff, M.: Das Beste aus Resten. Tricks und Tips für die Küche; Walter Hädecke Verlag, 1998; S. 24)

Wir haben das Rezept im Wok zubereitet und zum Schluß Riesengarnelen dazugegeben.