

Mix Vegetables

Zutaten für 4 Personen:

0.5 kg Kartoffel	2 Chillischoten
0.5 kg Karotten	2.5 dl Wasser
2 Peperoni	2 Tl Kurkuma
0.5 kg Weisskohl	2 Tl Garam Masala
250g Erbsen	2 Tl Ingwer
2 frische Zwiebeln	2 Tl gemahlener Koriander
5 Knoblauchzehen	1 Tl Kreuzkümmel
2 Tomaten	3 Tl Salz
frischen Koriander zum Dekorieren	

Alternativ können Sie auch folgendes Gemüse verwenden:

Lauch	Kürbis
Champignon	Speiserüben
Broccoli	Auberginen
Zuchetti	Okra
Blumenkohl	Lauki
Spinat u.a. Rahmspinat	Karela (Balsambirne – Bitterer Geschmack!)
Frische Bohnen	

Zubereitung:

Etwas Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen kurz darin anbraten. Nun die geschälten und gehackten Zwiebeln beifügen, sowie den Knoblauch und den Ingwer. Intensiv rühren. Sobald die Zwiebeln anfangen leicht braun zu werden, die fein gehackten Tomaten der Mischung begeben. Intensiv rühren bis die Tomaten zu Brei werden. Nun die vorbereiteten Gewürze und das Salz einrühren.

Die Sauce ist nun bereit für den Gemüsemix.

Das geschnittene Gemüse und das Wasser der Mischung begeben. Gut umrühren und danach zugedeckt ca. 30 Minuten auf kleiner bis mittlerer Hitze kochen lassen, bis alle Gemüsesorten weich geworden sind. Während der Kochzeit einige Male umrühren. Bei Bedarf nachwässern. Am Schluss mit gehacktem Koriander dekorieren und servieren.