

Kartoffel-Rosenkohlcurry Vegan



Zutaten Kartoffel-Rosenkohlcurry

- 500 g kleine Kartoffel, festkochend
- 500 g Rosenkohl
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Cumin / Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kardamom
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Koriander
- 1 TL Senfsamen
- 2 TL Kurkumapulver
- 2 Chillischoten
- 1 großes Stück Ingwer (2 Daumenbreite)
- 3 Knoblauchzehen
- 0,5 Liter Gemüsebrühe (optional [Instantbrühe](#))
- 2 Lorbeerblätter
- 1 große rote Zwiebel
- Naturjoghurt (optional)
- etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung

Die Gewürze Fenchelsamen, Cumin, Kardamom, Koriander und Senfsamen in einer Pfanne anrösten, bis es duftet. Zum Abkühlen in einen Mörser geben.

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Stücke sollten in etwa gleichgroß wie die Kartoffelröschen sein. Den Rosenkohl putzen und im Strunk ein Kreuz einritzen.

Den Ingwer schälen und kleinschneiden, das gleiche mit den Knoblauchzehen und der roten Zwiebel.

Wenn alles vorbereitet ist etwas Öl in eine Kasserole geben und den Ingwer, die Knoblauchzehen, Zwiebel Rosenkohl und die Kartoffeln hineingeben und anbraten lassen und alles ca. 5 Minuten rösten.

Die Gewürze im Mörser mörsern und in die Kasserole geben und gut verrühren. Dann alles mit Gemüsebrühe ablöschen und das Kurkumapulver, Zimt und die Lorbeerblätter sowie die Chillischoten hineingeben, die Hitze des Herdes reduzieren und die Kasserole mit einem Deckel verschließen. Nun alles ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Wenn die Zeit um ist das Curry probieren und nachwürzen. Die Lorbeerblätter herausnehmen. Sollte das Kartoffel-Rosenkohlcurry zu flüssig sein, dann mit etwas aufgelöster Stärke abbinden und kurz eindicken lassen.

Das Curry auf die Teller verteilen und einen Löffel Naturjoghurt on top geben. Auch ein paar Granatapfelkörner würden gut aussehen und dazu passen.