

Indisches Gemüsecurry

1 kl. Blumenkohl ca. 800 g	in kleine Röschen teilen, in Wasser garen u. abgießen
230 g Tiefkühl- o. frische Erbsen	in Wasser garen und abgießen
1 mittlere Zwiebel) in Ringe schneiden und mit
1 TL zerdrückter Knoblauch)
1 TL geriebener frischer Ingwer) in
4 EL Fett) braten, bis sie goldgelb und weich sind.
¼ TL Kurkuma*)
1 EL gem. Koriander*)
1 EL Vindalopaste*) dazugeben und
2 TL Zucker*) 3 – 4 Minuten garen
Samen v. 2 Kardamomkapseln*)
180 g Naturjoghurt oder)
200 ml Kokosmilch*)
2 Tomaten in Spalten geschnitten) dazugeben und 3 – 4 Minuten.
oder 1 kl. Paket stückige Tomaten) kochen lassen
Blumenkohl und Erbsen dazugeben und nochmals 3-4 Minuten köcheln lassen.	
Mit Reis* servieren	

*** Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**