

Bhindi Kaddu Bhaji

Indien

Okra-Kürbis-Curry

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

- | | |
|---|--|
| 1 Esslöffel Erdnussöl | in einer grossen Pfanne erwärmen |
| 1 Zwiebel , fein gehackt | |
| 2 Knoblauchzehen , gepresst | |
| ½ Esslöffel Ingwer , fein gerieben | alles andämpfen |
| 1 Teelöffel Edelsüss-Paprika | |
| 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver | |
| ½ Teelöffel Kurkuma | |
| ¼ Teelöffel Chilipulver | alles ca. 1 Min. mitdämpfen |
| 1 kg Kürbis (z. B. oranger Knirps),
in ca. 2 cm grossen Würfeln | |
| 300 g Okras , halbiert | ca. 2 Min. mitdämpfen |
| 2 dl Kokosmilch | dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren |
| 1 Teelöffel Salz | salzen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min.
köcheln |
| 3 Tomaten , entkernt, in Würfeln | beigeben, nur noch heiss werden lassen |
| 1 Esslöffel Korianderblättchen | garnieren |

Pro Person: 13 g Fett, 7 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 975 kJ (234 kcal)



Das Gericht hat eine leichte Schärfe.



Das Gericht hat eine pikante Schärfe.



Das Gericht hat eine rassige Schärfe.

Gerichte ohne Symbole sind mild.

