

Vegetarische Rezepte

Curry Kartoffeln In Tomatensauce

Gattung: Exotisch, Gemüse, Indien, Kartoffeln, Tomaten, Vegetarisch

1/4 cup	Sesamöl	6 mittelgr. Tomaten, geschält und fein
1 Teel.	Kreuzkümmel	- gehackt o. püriert oder
1 Teel.	getr. Curryblätter oder 1	1 kl. Ds. Tomaten o. Saft
	- Lorbeerblatt	1 Bund Petersilie, fein gehackt
3 Teel.	Koriander, gemahlen	10 mittelgr. Kartoffeln, geschält und
1,50 Teel.	Kreuzkümmel, gemahlen	- würfelig geschnitten
1/4 Teel.	Paprika	4 cups Wasser o. Gemüsebrühe
1/2 Teel.	Kurkuma	2 Teel. Zitronensaft
	Salz (nach Wunsch)	

Öl in einer schweren Kasserolle erhitzen. Kreuzkümmel (ganz) und Curry- oder Lorbeerblätter, Koriander, Kreuzkümmel (gemahlen), Paprika, Kurkuma und Salz hinein geben. Tomaten und Petersilie zufügen und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 5 Minuten sautieren. Wasser zu giessen und zum Kochen bringen, gut umrühren. Zu decken und bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten garen.

Deckel abnehmen und bei schwacher Hitze weitere 5 - 10 Minuten garen, gelegentlich umrühren, dabei einige Kartoffeln zerdrücken, damit die Sauce dicker wird. Zitronensaft dazugeben und abschmecken.

Tipp: Dieses Gericht kann vorgekocht werden. Es hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

Hauptgericht für 4 Portionen.

