

## Bandgobhi alu sabji (Kohl und Kartoffeln)



### Zutaten:

- 4 El Öl
- 0.5 TI Cayennepfeffer
- 1 El Ingwer gerieben
- 3 Kapseln Kardamom
- 4 Kartoffel(n) gewürfelt
- 1 TI Kurkuma
- 3 Nelke(n)
- 2 TI Salz
- 4 Tomate(n) in Achtel
- 150 ml Wasser
- 450 g Weißkohl in Streifen
- 1 Zimtstange(n)
- 1 TI Zucker

### Zubereitung:

3 El Öl erhitzen und die Kartoffelwürfeln anbräunen. Kartoffeln aus dem Topf nehmen und restliches Öl erhitzen, darin Ingwer, Cayennepfeffer und Kurkuma kurz anbraten, dann den Kohl zugeben und 3 - 4 Minuten rührbraten. Restliche Gewürze, Kartoffeln, Tomaten und das Wasser zugeben und bei kleiner Hitze das Gemüse weichschmoren.

Vor dem Servieren die Nelken, Kardamomkapseln und Zimtstange entfernen.

Zu diesem indischen Gericht schmeckt der Zitronenreis und ein Daal oder Fladenbrot.

Quelle:[www.veganwelt.de](http://www.veganwelt.de)  
[www.ullrykka.de](http://www.ullrykka.de)