



Vegetarisches Gemüse

von Awlad Bhuiya, für 3-4 Personen



Zutaten:

- ☞ Reis, wahlweise Fladenbrot
- ☞ 1 Zwiebel
- ☞ Blumenkohl, Auberginen, Kartoffel, Paprika oder anderes Gemüse nach Wahl und Saison
- ☞ Ingwer-Knoblauch Paste:
 - 3 EL feingeschnittener/geriebener Ingwer
 - 1 EL feingeschnittener/geriebener Knoblauch
- ☞ 2 frische Tomaten
- ☞ Salz
- ☞ Gewürzmischung „Panch Puran“
- ☞ Chilipulver
- ☞ Kurkuma
- ☞ Garam Masala Pulver
- ☞ Kreuzkümmel
- ☞ Wenn gewünscht: 1 Zimtstange, Lorbeerblatt



Zubereitung:

- ◆ 1 Zwiebel grob würfeln und mit gutem Schuss Bratöl anbraten (0:20 min*)
- ◆ Blumenkohl, Auberginen, Kartoffeln oder anderes Gemüse nach Wahl in große Stücke schneiden und beiseitelegen (1:20)
- ◆ 3 EL Ingwer und 1 EL Knoblauch als feingeschnittene/geriebene Paste in die Pfanne geben (2:30)
- ◆ 2 frische Tomaten dazu würfeln (3:30)
- ◆ 1 EL Salz hinzugeben (4:30)
- ◆ Ca. 1 EL Gewürzmischung „Panch Puran“ dazu (5:10)
- ◆ Je 1-2 TL Chili, Kurkuma, Garam Massala Pulver und Kreuzkümmel (ab 6:00)
- ◆ Mit etwas Wasser ablöschen (7:00)
- ◆ Blumenkohl-Stücke dazu geben und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen (7:30)
- ◆ Spätestens jetzt den Reis aufsetzen (mit Zimtstange, Lorbeerblatt und 1TL Kurkuma verfeinern) (9:30)
- ◆ Aubergine, Kartoffel oder anderes Gemüse dazu geben (12:00)
- ◆ Wer möchte: 1 bunte Paprika dazu (14:00)
- ◆ Fertig! Mit Reis und wahlweise Fladenbrot anrichten (15:30)

*Zeiten zum Kochvideo von Chefkoch Awlad Bhuiya auf www.bangladesch.org/kochaktion