

## BLUMENKOHL-KARTOFFEL- GEMÜSE BENGALISCHER ART

Rezept von Arpitha Banjeri, Offenbach

### Zutaten:

1 kleiner Blumenkohl, in kleine Röschen geteilt

300-400g kleine Kartoffeln

1 TL schwarze Zwiebelsamen

3-4 grüne Chilischoten, halbiert

Salz nach Geschmack

1-2 TL Curcuma(Gelbwurz)pulver

1TL Hing/Astant (<http://www.gewuerzkarawane.de/asafoetida.html>)

### Zubereitung

In einen Topf etwas Pflanzenöl erhitzen, die gewaschenen Kartoffeln, Blumenkohl und Chilis anbraten, mit Salz und Curcuma würzen und solange weiter braten bis sich Röstaromen bilden. Etwas Wasser hinzugeben (vorsichtig wiederholend) damit das Gemüse gar wird. Es sollte keine Soße entstehen. Wenn das Gemüse gar ist, den Asant hinzufügen und kurz mit braten.