

Indischer Gemüsetopf

Zutaten für 4 Portionen:

- 750 g Kartoffeln
- 750 g Blumenkohl
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 2 Möhren
- 6 TL [Gemüsebrühe](#)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kokosmilch
- 3 TL Garam Masala
- 1 kleine Packung Erbsen
- etwas Kokosöl zum Braten



Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 25 Minuten

Zubereitung

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und würfele sie klein.
2. Gib die Würfel in einen Topf und schwitze sie bei mittlerer Hitze in etwas Kokosöl an.
3. Schäle die Kartoffeln und die Möhren und schneide sie ebenfalls in Würfel bzw. dünne Scheiben. Gib sie mit in den Topf und gieße die Kokosmilch und die Tomaten an.
4. Fülle nun soviel Gemüsebrühe auf, dass alles gut bedeckt ist. Streue etwas Garam Masala oder Currypulver darüber und verteile die Blumenkohlröschen darauf.
5. Bringe den geschlossenen Topf zum Kochen und lasse ihn für ca. 10-15 Minuten köcheln - der Blumenkohl gart dabei im Dampf mit. Ab und zu solltest du vorsichtig umrühren.
6. Nach der Kochzeit kannst du die Suppe pürieren oder stückig lassen. Gib nun noch die Erbsen hinzu und lasse sie einige Minuten im Eintopf ziehen.
7. Schmecke ihn dann mit Salz und etwas Kreuzkümmel ab. Wenn dir dein Eintopf zu dick ist, so kannst du ihn mit etwas mehr Gemüsebrühe verdünnen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

