

# INDISCHER GEMÜSETOPF

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



25 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- 750 g Blumenkohl
- 400 g gehackte Tomaten
- 200 g Möhren
- 2 EL [Gemüsebrühpulver](#)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml [Kokosmilch](#)
- 3 TL Garam Masala
- 300 g Erbsen



## zum Braten

- 1 TL Kokosöl

## Zubereitung

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und würfele sie klein. Gib sie mit Kokosöl in einen Topf und schwitze sie bei mittlerer Hitze goldgelb an.
2. Schäle die Kartoffeln und die Möhren und schneide sie ebenfalls in Würfel oder dünne Scheiben. Gib sie mit in den Topf und gieße die Kokosmilch und die Tomaten an.
3. Fülle nun soviel Gemüsebrühe auf, dass alles gut bedeckt ist. Streue etwas Garam Masala oder Currypulver darüber und verteile die Blumenkohlröschen darauf.
4. 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.
5. Nach der Kochzeit kannst du die Suppe pürieren oder stückig lassen. Gib noch die Erbsen hinzu und lasse sie einige Minuten im Eintopf ziehen. 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.

**Nährwerte pro Portion:** 377 kcal | KH 60 g | E 14 g | F 10 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

