Rezept

Zuchettigemüse mit Garam Masala

ein mildes, aromatisches, indisches Rezept das sich sehr leicht in ein scharfes verwandeln lässt

20 min | 4 Pers

Zutaten

1 EL	Ghee oder Erdnussöl
4 - 6	Zuchetti, je nach Grösse
1 grosse	Zwiebel
1 TL	Garam Masala
1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Meersalz
ca 5 dl	Wasser

Vorbereitung

- Zuchettis längs halbieren und in Stücke schneiden.
- Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Zubereitung

1. Das Ghee in einem Wok erhitzen.
2. Das geschnittene Gemüse beigeben, und unter ständigem rühren gut anbraten, bis es leicht gebräunt ist.
3. Garam Masala, Kurkuma und Salz darüber streuen, dann gut darunter mischen. Wenige Sekunden mitdünsten.
4. Mit ca. 2 dl Wasser ablöschen, und weiter rühren.
5. Wenn die Flüssigkeit fast eingekocht ist, erneut ca. 2 dl vom bereit gestellten Wasser dazu giessen. Weiter rühren. Darauf achten das immer ein wenig Flüssigkeit vorhanden ist, so dass das Gemüse nicht anbrennen kann. Wenn nötig nochmals Wasser beigeben.
6. Dieses Vorgehen so lange wiederholen, bis die Zuchettis die von Ihnen gewünschte Konsistenz haben.
7. Mit Meersalz noch abschmecken.

Variationen

An Stelle von Zuchettis können Sie auch Peperoni, Aubergine, Blumenkohl, Bohnen oder auch eine Gemüsemischung nach Ihrem Geschmack verwenden.

Tipps

Möchten Sie Schärfe reinbringen, können Sie Ceylon Curry oder Lalah"s Madras Curry verwenden. Auch fein geschnittener frischer Ingwer, mitgedünstet, passt ausgezeichnet.

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.