



Kartoffeln mit Weisskohl und Cashews – Indisch

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kartoffeln mit Weisskohl und Cashews

- 600 g Kartoffel, festkochend – mit Schale in 1,5-cm-Stücke schneiden
- 300 g Weisskohl – in 1 cm breite Streifen schneiden
- 50 g Cashewkerne
- 550 ml Wasser
- 3 EL Kokosöl
- 1 rote Chilischote – entkernen und in Ringe schneiden
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL Currypulver
- $\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelpulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für das Topping

- 2 EL Kokosflocken
- 2 EL Sesamsamen, weiss
- 1 TL Currypulver

2 EL gehackter Koriander

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für das Topping die Kokosflocken zusammen mit dem Sesam in einer fettfreien Pfanne rösten, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Dann mit Curry und Salz vermengen und auf einem Teller beiseitestellen.

Die Pfanne erneut mit 2 EL Kokosöl erhitzen und die Kartoffeln 7 Min. braten, dann die Cashews dazugeben und nochmals ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Dann auf einem Teller beiseitestellen.

1 EL Kokosöl in der Pfanne erhitzen und den Weisskohl ca. 4 Min. braten. Dann das Tomatenmark, Chili und Ingwer dazugeben und 1 Min. mitbraten. Mit Curry und Kreuzkümmel bestäuben, salzen und pfeffern und mit 550 ml Wasser ablöschen. Die Kartoffeln, Cashewkerne und Yaconsirup in die Pfanne geben und 6-7 Min. köcheln lassen.

Die Kartoffeln mit Weisskohl und Cashews abschmecken, auf zwei Teller verteilen und mit dem Topping und Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 718 kcal
- Kohlenhydrate: 72 g
- Eiweiss: 15 g
- Fett: 37 g