

Broccoli Bhaji

Dieses Rezept stammt original von Monisha Bharadwaj und es hat mich - abgesehen davon, dass ich ein Broccoli-Fan bin - in seiner Einfachheit überzeugt. Meist sind indische Rezepte ziemlich aufwändig, dieses Broccoli-Gericht ist aber sehr schnell gemacht. Zudem kann der/die einigermaßen geübte IndienkocherIn ein bisschen mit den (wenigen) Gewürzen pröbeln: Vielleicht ein paar Kreuzkümmel oder ein 1/4 TL Curcuma mehr und eine Knoblauchzehe weniger usw.

Sonnenblumenöl		2	EL
Senfsamen	schwarz	0.5	TL
Kreuzkümmel		0.5	TL
Asafoetida		1	Prise
Knoblauchzehe	zerdrückt	2	Stück
Curcuma		0.5	TL
Broccoli	in Röschen zerteilt	300	g
Salz			



Rezept für 4 Personen

1. Das Öl in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen und die Senfsamen darin aufplatzen lassen. Kreuzkümmel und Asafoetida einrühren. Sobald der Kreuzkümmel dunkel wird, zuerst Knoblauch und Curcuma, dann den Broccoli dazugeben. Mit Salz würzen.
2. Einige Esslöffel Wasser hinzufügen. Ohne Deckel köcheln lassen, bis die Röschen gar, aber noch bissfest sind. Falls nötig, mehr Wasser dazugeben. Heiss mit Roti servieren.

Originalrezept: «**Indiens vegetarische Küche**» (Monisha Bharadwaj)