

Sabzi Ka Korma (Gemüse-Korma)

Ein Korma ist ein traditionelles Gericht aus Nordindien und hat seinen Ursprung im islamischen Mogulreich. Bezeichnend für die Gerichte, die vegetarisch oder mit Fleisch zubereitet werden können, sind die relative milde und die Verwendung von Rahm und Nüssen.

Cashewkerne		100	g
* Knoblauch-Ingwer-Paste		1.5	EL
Wasser		200	ml
Ghee		60	g
Zwiebel	gross, gehackt	1	Stück
Kardamomkapsel	leicht zerstoßen	5	Stück
Zimtstange	halbiert	1	Stück
Curcuma		0.5	TL
Crème double		250	g
Kartoffeln	neu	150	g
Blumenkohl		150	g
Garam Masala		0.5	TL
Auberginen		150	g
Grüne Bohnen		150	g
Salz & Pfeffer			
Minze oder Koriander			



Rezept für 4 Personen

1. Eine grosse Pfanne mit dicht schliessendem Deckel auf hoher Stufe erhitzen. Die Cashewkerne hineingehen und rühren, bis sie gerade zu bräunen anfangen, dann sofort herausnehmen.
2. Die Cashewkerne mit der Ingwer-Knoblauch-Paste und 1 Esslöffel Wasser in der Küchenmaschine zu einer grobkörnigen Paste verarbeiten.
3. Das Ghee in der Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebel zugeben und 8 - 10 Minuten anbraten, bis sie gebräunt ist.
4. Die Cashewkern-Paste zugeben und 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Kardamomkapseln, Zimtstange und Curkuma unterrühren.
5. Den Rahm und das restliche Wasser zugeben und unter Rühren aufkochen. Die Hitze reduzieren und alles auf niedrigster Stufe 5 Minuten köcheln.
6. Kartoffeln, Blumenkohl und Garam masala zugeben und abgedeckt 5 Minuten mitköcheln. Aubergine und Erbsen zufügen und alles köcheln, bis das Gemüse gar ist. Gelegentlich umrühren, um sicherzugehen, dass die Sauce nicht am Pfannenboden ansetzt. Falls notwendig, mehr Wasser unterrühren.
7. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Minze oder Koriander garnieren.

Bei diesem Korma können natürlich andere Gemüse verwendet werden, einfach darauf achten, dass am Schluss alle gar sind...

* Ingwer-Knoblauch-Paste: Gleiche Menge geschälten Ingwer und Knoblauch mit wenig Wasser in einem Mixer zu einer feinen Paste pürieren (lässt sich in kleinen Portionen gut einfrieren)

Originalrezept: **INDIEN erleben und geniessen**