

Kartoffel und Karfiol Curry (Aloo Gobi)



Ergibt 6 Portionen

Kurkuma (Gelbwurz) und andere indische Gewürze werden, wegen ihrer anti-Krebs Eigenschaften, immer beliebter. Zusammen mit Krebs bekämpfendem Gemüse haben ein wirklich gesundes Essen. Wenn sie das Curry schärfer mögen, nehmen sie mehr Cayenne-Pfeffer.

- 1 Zwiebel, gehackt oder in dünnen Scheiben
- 1 425 g Dose gehackte Tomaten oder 1 ½ Tassen frische gehackte Tomaten
- 1/8-1/4 TL Cayenne-Pfeffer
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL geriebener Ingwer
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel-Samen
- Karfiol-Rose, gebrochen oder in bißgroße Röschen geschnitten
- 2 mittlere Kartoffeln, gehackt (auf Wunsch geschält)
- ½ TL Salz

Erhitzen sie 1/8 l Wasser in einen großen Topf. Gebn sie die Zwiebeln hinein und kochen sie, unter gelegentlichem Rühren, auf mittelhoher Hitze ca 3 Minuten bis die Zwiebelnn beginnen weich zu werden. Reduzieren sie auf mittlere Hitze und geben sie Kartoffeln und Karfiol dazu. Kochen sie, unter häufigem umrühren, ca. 5 minuten. Um das Anlegen zu verhindern, geben sie Wasser in kleinen Mengen (¼ Tasse) nach Bedarf dazu.

Rösten sie die Kreuzkümmel-Samen, Kurkuma, Koriander, Ingwer, Zimt und Cayenne, unter dauerndem Rühren, in einer trockenen Kasserolle ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze. Geben sie die Gewürze und die Tomaten zum Gemüse und salzen sie es. Gut durchrühren und zugedeckt ungefähr 20 Minuten köcheln lassen bis sich die Aromen verbunden haben.

Das Kartoffel-Karfiol-Curry hält sich in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank 3 Tage lang.

Variante: Um ein süßeres Curry zu bekommen, geben sie ½ Tasse gelbe Rosinen oder 2 EL Apfelsaft-Konzentrat gemeinsam mit den Tomaten und dem Salz dazu.

Pro Portion :

- Kalorien: 91
- Fett: 0.4 g
- gesättigte Fette: 0.1 g
- Kalorien aus Fett: 4.1%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 2.7 g
- Kohlehydrate: 20.9 g
- Zucker: 5.6 g
- Ballaststoffe: 3.9 g
- Natrium: 302 mg
- Kalzium: 53 mg
- Eisen: 2.3 mg
- Vitamin C: 30 mg
- Beta-Karotin: 66 mcg
- Vitamin E: 0.6 mg

Quelle: *The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival* by Neal D. Barnard, M.D. and Jennifer Reilly, R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/aloo-gobi>