

Rezept Brokkoli mit saurer Sahne

Zutaten für 4 Personen

400g Brokkoli
1 grosse Zwiebel
100g frischer Ingwer
250g saure Sahne
4-5 EL Ghee
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika
1 Messerspitze Chilli
½ TL Garam Massala
¾ TL Salz

Zubereitung

Brokkoli gründlich waschen und in Stücke schneiden. Mit etwa 1,5dl Wasser in einem Topf während etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten, am besten mit Hilfe eines Dämpfeinsatzes.

Inzwischen die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein hacken. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten, bis es die Zwiebel und der Ingwer schön glasig sind. Kreuzkümmel, Paprika, Chilipulver und Garam Massala hinzufügen und 30 Sekunden mitbraten.

Nun den weich gedünsteten Brokkoli und die saure Sahne zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung geben und gut verrühren. Mit Basmatireis und Naan-Brot servieren.