

Grüne Bohnen-Kartoffel-Curry aus Pakistan von Asiya Sharifi

Zutaten für ca. 4-5 Portionen

700g grüne Bohnen (Stangenbohnen)
700g festkochende Kartoffeln
1 gelbe Paprika
1 Zehe Knoblauch (gehackt oder zerdrückt)
1/2 Glas/Dose passierte Tomaten
5 El Öl
½ Glas Wasser
2 Tl Kreuzkümmel
2 Tl gem. Koriander
1 Tl Kurkuma
1 Tl Garam Masala
Salz und scharzen Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Die grünen Bohnen waschen und in kleine Stücke schneiden (verwenden sie nach Möglichkeit größere grüne Bohnen).

Paprika halbieren, das Innere auslösen, waschen und in Stücke schneiden.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Bohnenstücke darin ca. 5 Minuten garen, abgießen und beiseite stellen.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 5 Minuten anbraten.

Bohnen und Paprika zu den Kartoffeln geben und alles zusammen einige Minuten garen.

Salz, Knoblauch und Gewürze dazugeben und alles gut vermischen.

Tomatenpüree darüber gießen und gut vermischen.

Wasser dazugeben und verrühren, dann etwa 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Die Konsistenz sollte leicht sämig sein.

Das Gericht mit Brot servieren.