

Rezept der Woche

Indische Milch-Zucchini



500 g Zucchini	längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.
2 rote Zwiebeln	würfeln.
3 EL Ghee	in einem Topf erhitzen.
1 TL Kreuzkümmelsamen	hinzugeben und ca. 30 Sekunden darin anbraten. Die Zwiebeln hinzugeben und 2 Minuten mitbraten.
2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste (selbst gemacht oder gekauft)	einrühren und 30 Sekunden mitbraten.
½ TL Kurkuma 2 TL gemahlener Koriander 1 TL rotes Chilipulver 1 TL Salz	hinzugeben. Die Zucchini in den Topf legen und bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 10 Minuten braten.
250 ml Milch	zugießen und alles bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit
2 EL gehacktem Koriandergrün	bestreuen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de