



INDISCHE WEISSKRAUT-ERBSEN-PFANNE

Zutaten (2 Portionen)

½ kleiner Spitz- oder Weißkrautkopf
½ weiße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 cm großes Ingwerstück
1 TL Koriandersamen
1-2 TL Kreuzkümmel
2 TL Kurkuma
½ TL Paprikapulver
200 ml Wasser
200 g Erbsen (tiefgekühlt)
Salz, Pfeffer
Chili (wer mag)



Naturreis, Dinkelreis, Naan oder Chapati (indische Fladenbrote)

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Kraut in feine Streifen schneiden.
3. Erbsen etwas antauen lassen.
4. Ingwer in kleine Würfel schneiden und Koriander- und Kreuzkümmelsamen im Mörser zerstoßen (es können auch bereits gemahlen Gewürze verwendet werden).
5. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie den Ingwer, Kreuzkümmel und Koriandersamen anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben und es zu duften beginnt.
6. Kraut zugeben und kurz mitbraten.
7. Mit dem Wasser aufgießen und Paprikapulver sowie Kurkuma, etwas Pfeffer und Salz zugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen.
8. Ist das Kraut weicher aber noch etwas bissfest, die Erbsen zugeben, durchrühren und noch ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
9. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer und ggf. mit etwas mehr Gewürzen abschmecken und mit Reis oder indischen Fladenbrot genießen.