

# Blumenkohl- Kartoffel-Balti

Die Zwiebel in einer Pfanne andünsten und dann gemeinsam mit dem Knoblauch und dem Ingwer ca. 5 Minuten anbraten (falls frische Chili verwendet wird, diese ebenfalls hinzugeben). Nun sämtliche Gewürze hinzufügen und gut umrühren.

Tomatenstücke, Zucker, Salz, Kokosmilch, Blumenkohl, Kartoffeln und Tomatenmark hinzugeben, alles vermengen und solange köcheln lassen, bis Kartoffeln und Blumenkohl weich sind. Dann die Erbsen unterrühren und ebenfalls solange köcheln lassen, bis auch diese weich sind.

Das fertige Balti schmeckt gut mit Fladenbrot oder Reis.



Zutatenliste  
für 4 Personen:

- 4 EL Pflanzenöl
- 3 gehackte Zwiebeln
- 1 gehacktes Stück Ingwer (2 cm)
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 EL Chili gehackt oder selber gemahlen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Currypulver
- ca. 1 EL Koriandergewürz (je nach Geschmack)
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 1 TL Zucker
- 1 Blumenkohl in Röschen
- 650 g Kartoffeln
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Salz
- ½ Tube Tomatenmark
- 200 g Tiefkühlerbsen



[www.facebook.com/veganbrunchduisburg](https://www.facebook.com/veganbrunchduisburg)

[www.vegangebiet-ruhr.de](http://www.vegangebiet-ruhr.de)

Email: [info@vegangebiet-ruhr.de](mailto:info@vegangebiet-ruhr.de)