

Kabisgemüse exotisch



Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Weisskabis, in feine Streifen geschnitten

1 kleine Zwiebel, klein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, klein gewürfelt

200 g Cherrytomaten, halbiert

Salz, Pfeffer

Ca. 2 cm frischer Ingwer, gerieben

1 kleine, rote Chillischote, fein gewürfelt

30 g Butter

½ TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Koriander, gemahlen

½ TL Kurkuma

½ dl Gemüsebouillon

In einer grossen Pfanne die Butter erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chillischoten darin andünsten. Kreuzkümmel, Koriander beifügen, kurz mitdünsten. Den Kabis dazu geben und unter wenden 3 – 4 Min. andünsten. Zuletzt den Kurkuma darüber stäuben, Tomaten und Bouillon beifügen und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zugedeckt auf kleinem Feuer 30 Min. garen. Gelegentlich umrühren.

Bleibt Flüssigkeit übrig, diese am Schluss auf grossen Feuer fast vollständig einkochen lassen.