

Zutatenliste

Indischer Gemüse-Tatar

Anzahl	Einheit	Zutat
2	Stück	Der Markenzwieback
5.00		Frühlingszwiebeln
2.00		Tomaten
0.50		kleiner Blumenkohl
1.00	TL	Pflanzenöl
75.00	g	Tatar
0.50	TL	Ingwerpulver
1.00	Prise	Currypulver
0.00		einige Kreuzkümmelsamen
0.00		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Frühlingszwiebeln, Tomaten und Blumenkohl putzen und waschen, Zwiebeln in feine Ringe, Tomaten in Spalten schneiden und Blumenkohl in Röschen zerteilen. Öl erhitzen, Kreuzkümmel darin anrösten, Zwiebelringe und Tatar zugeben und kurz anbraten. Blumenkohlröschen und zwei Esslöffel Wasser untermischen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Tomatenspalten hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Ingwer- und Currypulver abschmecken. Zwieback dazu servieren.