

Indischer Paprika-Kartoffel-Topf

aus: Infoblatt aus dem Reformhaus

ZUTATEN

500 g Paprika (rot, gelb und grün),
300 g Zwiebeln,
600 g Kartoffeln,
4 EL Olivenöl,
200 g saure Sahne

GEWÜRZE

1 TL Schwarzkümmel ganz,
1/2 TL Cumin gem.,
1/2 TL Cayennepeffer,
1/2 TL garam masala,
1 EL Petersilie ger.,
1 TL Kräutersalz



ZUBEREITUNG Paprika, Zwiebeln und Kartoffeln putzen, waschen und grob würfeln. Öl erhitzen und zuerst Zwiebeln, dann Kartoffeln und Paprika anbraten, bei Bedarf etwas Wasser zufügen und unter Rühren gar dünsten. Zum Schluß saure Sahne und Gewürze zugeben und auf ausgeschalteter Herdplatte noch 3 Minuten ziehen lassen.

Pro Person ca.: 245 kcal/1028 kJ, 6 g Eiweiß, 13 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 2 BE