

## Kartoffel-Blumenkohl-Curry

### Zutaten

*Für 4 Personen*

400 g festkochende Kartoffeln,  
geviertelt, in Scheiben geschnitten  
1 Blumenkohl, ca. 700 g, in Röschen  
geteilt  
300 g Rüebli, halbiert, in Scheiben  
geschnitten  
1 Zwiebel, gehackt  
1-2 rote Chilischoten, in Ringe  
geschnitten  
1 Stück Ingwer, in Stäbchen  
geschnitten  
½ TL Kreuzkümmel, zerdrückt  
½ TL Koriander, zerdrückt  
½ TL Paprika  
Bratbutter oder Bratcreme  
2 dl Wasser  
Salz  
180 g laktosefreies Jogurt nature



### Zubereitung

**1** Alle Zutaten bis und mit Paprika in der Bratbutter 5-8 Minuten rührbraten, bis die Gemüse und Gewürze fein riechen. Mit dem Wasser ablöschen. 10-15 Minuten zugedeckt knapp weich garen, würzen. Mit dem laktosefreien Jogurt servieren.

Statt Rüebli Kürbis verwenden.

