

Wirsinggemüse mit Tomaten und Pastinake

für 2 Personen

250 bis 300 g Wirsing

1 Pastinake

2 kleine Tomaten

2 getrocknete Aprikosen, in Stücken geschnitten

1 Lorbeerblatt

1 TL Senfsamen

1 TL Curcuma, gemahlen

1 TL Kreuzkümmel, gemörsert

2 Zacken Sternanis, gemörsert

1/2 TL Tellichery (oder schwarzer) Pfeffer, gemörsert

ein Schuß weißer Balsamicoessig

1 EL Ghee

- von den Wirsingblättern die harten, weißen Mittelrippen herausschneiden und in Streifen schneiden
- die Pastinake schälen und in Würfeln schneiden
- die Tomaten halbieren, Kerne und Trennwände entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden
- das Ghee in einem Topf erhitzen, die Senfsamen und das Lorbeerblatt hinzugeben und kurz rösten
- die restlichen Gewürze hinzufügen, kurz rösten
- die Tomatenstücke dazugeben, mit Balsamicoessig ablöschen
- nun Wirsing, Pastinake und Aprikosen-Stückchen hinzufügen, 1 Tasse Wasser dazu, etwas Salz, umrühren, Topf schließen und kochen bis der Wirsing gar ist.
- nach Bedarf eine wenig Wasser dazugeben
- mit Salz abschmecken

Dazu schmeckt Basmatireis und Ananas-Chutney