

Zucchini -Kartoffelgemüse

1 zu 1 Zucchini und Kartoffeln

Salz

Fodni:

Sesamöl

Schwarze Senfsamen

Asafoetida.

Kurkuma

Chillipulver

Knoblauch

Kräuter der Provence

Später Sambar Marsala dazu

Zucchini waschen und der Länge nach vierteln, dann in ca. 5mm – 1 cm dicke Würfelschneiden, Kartoffeln auch in gleiche Größe oder etwas kleiner. Kartoffeln dürfen eine Zeit lang im Wasser stehen, sie werden dann basischer.

Fodni:

Sesamöl erhitzen, dann Senfsamen, müssen springen. Wenn sie springen, die Gewürze in o.g. Reihenfolge hinein.

Dann Zucchini und Kartoffeln mit anrösten.

Anschließend so wenig Wasser wie möglich, Sambar Masala dazu. Auf kleiner Temperatur garen. Salz erst gegen Ende hinzufügen. Zucchini ziehen sonst zu viel Wasser.