



Cremiges Masala

<https://wohlfuehlen-leicht-gemacht.de/cremiges-masala/>

PORTIONEN: 3-4

ZUBEREITUNG: 25 MIN

Zutaten

1 große Zwiebel	1 Becher Saure Sahne
4 Möhren (ca. 400 g)	2 TL Gemüsebrühe
Knoblauch nach Geschmack	240 g Dose weiße Bohnen
2 -3 TL Garam Masala	360 g Glas Baked Beans
etwas Ingwer, Chili	Petersilie nach Belieben
2 kleine Dosen Tomaten	1 Kugel Mozzarella (125 g)
1 TL Rapsöl zum Anbraten	Cashewkerne nach Belieben



Zubereitung

1. Reis, Couscous oder Bulgur nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten grob im Mixer zerkleinern.
3. Garam Masala, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten mit Rapsöl 2-3 Minuten in der Pfanne andünsten.
4. Ingwer, Chili, Gemüsebrühe, Tomaten dazu geben und 12 Minuten köcheln lassen.
5. Saure Sahne unterrühren.
6. Bohnen hinzufügen und auf kleiner Stufe erwärmen.
7. Mozzarella mit den Händen hineinzupfen und mit Petersilie abschmecken.
8. Alles mit Reis, Couscous oder Bulgur servieren und mit Cashewkernen garnieren.

Guten Appetit!