

## ***Sambhara (Aus Indien)***

**1 mittelgroßer Blumenkohl**

**½ Paprikaschote (rot)**

**½ Paprikaschote (grün)**

**1 Peperoni**

**1 TL Senfkörner**

**1 TL Kümmel**

putzen und in kleine Röschen zerteilen  
(mit wenig Stiel dran).

und

putzen und in sehr feine Streifen schneiden.  
in feine Ringe schneiden.

und

2-3 Minuten in Öl anbraten

(Achtung: die Senfkörner "springen" in der  
Pfanne; sofort mit einem Spritzschuttsieb  
abdecken! ) Alles Gemüse dazugeben und 4-5  
Minuten mit-braten. Dabei mit

**Salz,**

**Pfeffer,**

**etwas Zitronensaft**

**Asasfoetida (Teufelsdreck)**

**(Wenn man es scharf mag!)**

und

abschmecken.

***Zubereitungszeit: 15 Minuten***

***Kochzeit: 8 Minuten***