Garam Masala, hausgemacht

- **Küche:**Indisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4-6
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 10m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '10', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4-6', 'yield' : '' });

Für Gemüse – Geflügel – und Fischgerichte mit indischen Touch

Zutaten

- 3 Kardamomkapseln
- 1 Tl Koriandersaat
- 1/4 Tl Kreuzkümmelsaat
- 4 Gewürznelken
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 1/4 Zimtstange
- 1/2 Tl Kurkuma
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kardamomkapseln leicht zerdrücken und die Kerne herauslösen. Mit den übrigen Gewürzen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. In einem Mörser sehr fein zerstoßen.

Schritt2

Läßt sich in einem Schraubglas, zwei bis drei Wochen verwahren.

Schritt3

Wichtig: immer mit den ersten Zutaten andünsten.

Rezeptart: Geflügel **Tags:** hausgemacht

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie16
- Fett0,4
- KH3
- Eiweiss0,3
- Ballast1

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/garam-masala-hausgemacht/