

Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry) von Marc Huber

Mengen für 10 Personen

Kartoffeln und Blumenkohl rassig gewürzt und schön gelb dank Kurkuma. Dieses einfache nordindische Gericht erfreut sich grosser Beliebtheit.

| | |
|------------------------------|---|
| 20 g Bratbutter | Ghee oder Bratbutter |
| 2.0 kg Blumenkohl | Waschen, putzen und in grössere Röschen brechen. |
| 750 g Kartoffeln festkochend | Schälen, waschen und in ca 2cm grosse Würfel schneiden. |
| 200 g Zwiebel | Schälen und klein würfeln. |
| 6.0 Stück Knoblauchzehen | Schälen und fein hacken. |
| 75 g Ingwer | schälen und fein hacken |
| 2.0 Stück Lorbeerblatt | |
| 2.5 TL Kreuzkümmel | gemahlen |
| 2.0 TL Kurkuma | |
| 20 g Chilipulver | |
| 500 g gehackte Tomaten | |
| 500 g Erbsen | |
| 250 g Nature Joghurt | Griechisch |
| 10 g Rohrzucker | |
| 30 g Garam Masala | |
| 50 g Koriander | |
| 5 dl Wasser | |

Ghee in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel, Lorbeerblatt und Kreuzkümmelsamen bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam andünsten, bis die Zwiebeln goldbraun geröstet sind. Kartoffeln und Blumenkohl dazugeben und unter Rühren 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Ingwer, Kurkuma, gemahlene Kreuzkümmel und Chilipulver untermischen, 2 Minuten mitbraten.

Die Tomaten, die Erbsen und Joghurt untermischen. Dann das Wasser zugeben und kräftig salzen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren und evtl. noch ein wenig Wasser zugeben. Am Ende mit Salz und Zucker abschmecken. Garam Masala untermischen und servieren. Koriander kann falls gewünscht darüber gestreut werden.