

Aloo Gobi (Indisches Blumenkohl-Kartoffel-Curry)



	1	Zwiebel
	2	Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück		Ingwer
	1	Blumenkohl (à ca. 600 g)
600 g		Kartoffeln
½ Bund		Koriander
2 EL		Rapsöl
1 TL		Kreuzkümmel
1 TL		Koriander
1 TL		Kurkuma
1 TL		Garam Masala
½ TL		Cayennepfeffer
		Salz
		Pfeffer
400 g		stückige Tomaten
200 ml		Kokosmilch

Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.
- 2 Rapsöl in einem Topf erhitzen, Ingwer und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anschwitzen. Blumenkohl, Kartoffeln und Knoblauch zugeben und unter Rühren weitere 1-2 Minuten braten. Die Gewürze mit in den Topf geben, alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Gemüse mit Tomaten und der Kokosmilch ablöschen. Aufkochen lassen, Deckel aufsetzen und das Curry bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
- 4 Aloo Gobi erneut mit Salz oder Gewürzen abschmecken. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren. Dazu schmeckt Basmati-Reis oder Naan-Brot.