

Aloo Gobhi Curry

(Für 4-6 Pers)

Zutaten

1 Kg Blumenkohl
400g Kartoffeln
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2-3cm Ingwer
3 TL Öl
1TL Kreuzkümmel(samen)

1/2 TL Kurkumapulver
3/4 TL Chilipulver
1/2 TL Koriander gemalen
1-2 EL Curry-Paste
(Garam Masala oder
milde Madras Curry-Paste)
100ml Wasser

400ml Wasser

1-2 TL Limettensaft

Frischer grüner Koriander
oder glatte Petersilie

Zubereitung

Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden und waschen.
Kartoffeln schälen und in ca 2cm Würfel schneiden.
Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln bzw. fein hacken.

Öl in einem Bräter oder Topf erhitzen und darin **Kreuzkümmel(samen)** anbraten, (*bei Samen, bis sie anfangen zu springen, gemalen nur kurz bis es duftet*)
Zwiebel glasig dünsten und dann **Knoblauch, Ingwer und die Gewürze** zugeben.

Kartoffelwürfel dazugeben und **Wasser** angießen und zugedeckt für ca. 5 Minuten dämpfen.
Blumenkohl zugeben und mit **Wasser** aufgießen. Aufkochen und zugedeckt 10Minuten dünsten, bis Kartoffeln und Blumenkohl gar sind.

Mit **Salz, Pfeffer** und **Limettensaft** noch einmal abschmecken.

Koriander bzw. Petersilie waschen und hacken und beim Anrichten über das Curry streuen.

Koriander: Muss man mögen, hat einen leicht bitteren und seifigen Geschmack (meines ist es nicht)
Petersilie: Ist eine für „Kontinentaleuropäer“ gefällige Alternative und gibt ebenfalls Farbe und Frische.

Einfach-leckerer, fleischloses Curry-Gericht.

Dazu passen zb. Naan-Brot.

Auch als Beilage für Fleischgerichte geeignet, die ähnlich aromatisch gewürzt sind.