

Aloo Gobi (würzig-frisches indisches Gericht mit Blumenkohl und Kartoffeln) mit Lachsfilet

Kartoffeln und Blumenkohl werden in einer Tomaten-Gewürzsoße gekocht, bis diese fast komplett verdampft ist. Für mehr Cremigkeit werden Cashewnüsse dazugegeben, die gekocht und püriert ähnlich wie Sahne wirken.

1 großer	Blumenkohl
800 g	Kartoffeln
1 Dose	Tomaten
2	rote Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1 Handvoll	Cashewnüsse
6 cm	Ingwer
1 EL	Currypulver
1 EL	Garam Masala
1 TL	Chiliflocken
	Ghee
	Salz, Pfeffer
	Zucker
4 Portionen	Lachsfilets
	Zitronensaft



Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen.
Blumenkohl putzen, alle Röschen auf dieselbe Größe schneiden.
Kartoffeln schälen und zerkleinern. (kleiner als die Blumenkohlröschen)
Zwiebeln und Knoblauch grob hacken,
Ingwer in feine Streifen schneiden.

Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln in einem großen Topf 3 Minuten anschwitzen.
Currypulver, Garam Masala und Chilipulver hinzugeben, weitere drei Minuten anbraten.
Dosentomaten und 200 ml Wasser hinzugeben.
Cashewnüsse abtropfen lassen und dazugeben,
1 TL Teelöffel Salz und 1 TL Zucker zugeben.
Alles aufkochen lassen,
Soße fein pürieren.

Blumenkohl und Kartoffeln in die Soße geben, ca. 30 Minuten köcheln lassen.
Gelegentlich rühren und etwas Wasser nachschütten
Gemüse muss nicht bedeckt sein und sollte zum Schluss noch bissfest sein.
Noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

In der Zwischenzeit die Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen,
auf das Gemüse setzen.
Lachsfilets zugedeckt weitere 10 Minuten ziehen lassen, während das Gemüse sanft weiter köchelt.

Als Topping: Schwarzkümmel oder Kokosjoghurt