

Aloo Gobi ein würzig-frisches indisches Gericht mit Blumenkohl und Kartoffeln

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. Die inneren zarten Blumenkohlblätter werden als Topping angebraten.

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
	Ghee
	Salz, Pfeffer
	Zucker



Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen.
Blumenkohl putzen, die feineren Blätter aufbewahren. 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 und Garam Masala hinzugeben, weitere drei Minuten anbraten.
Dosentomaten und 200 ml Wasser hinzugeben (Dose damit ausspülen)
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, 30 – 40 Minuten köcheln lassen.
Gelegentlich rühren und etwas Wasser nachschütten (Gemüse muss nicht bedeckt sein)

Aloo Gobi (noch etwas bissfest) noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zum Schluss am Tisch mit den Toppings der Wahl belegen.

Topping: Blumenkohlblätter in eine Pfanne geben, Herdplatte auf die höchste Stufe stellen.
60 ml Wasser angießen, aufkochen und komplett verdampfen lassen.
Dann etwas Öl dazugeben, die Blätter für 5 Minuten von beiden Seiten kross braten, leicht salzen.

Als Topping: Schwarzkümmel, Korianderblätter, Kokosjoghurt oder angebratene Blumenkohlblätter

Beilage: Naan-Brot