

Aloo Gobi (Kartoffeln mit Blumenkohl)

Aloo Gobi, vielleicht eines der bekanntesten indische Gerichte hier bei uns. Widerwillig muss Jesminder «Jess» Bhamra in «Bend it like Beckham» das Gericht kochen lernen und darf erst dann wieder Fussball spielen...

Ghee		60	g
Kreuzkuemmel		0.5	EL
Zwiebel	gehackt, fein	1	Stück
Ingwer	frisch	4	cm
Chili	grün	1	Stück
Blumenkohl		450	g
Kartoffeln		450	g
Koriander	gemahlen	0.5	TL
Garam Masala		0.5	TL
Salz		0.25	TL
Curcuma		0.5	TL



Rezept für 4 Personen

1. Das Ghee in einer grossen Pfanne oder mit dicht schliessendem Deckel bei mittlerer Hitze auslassen. Die Kreuzkümmelsamen zugeben und ca. 30 Sekunden rühren, bis sie knistern und zu bräunen anfangen.
2. Dann sofort Zwiebel, Ingwer und Chili zugeben und mind. 8 Minuten unter Rühren braten, bis die Zwiebel gebräunt ist. Vorsicht: Temperatur ev. zurückstellen, sonst verbrennen die Zwiebeln!
3. Zuerst Blumenkohl und Kartoffeln, dann Koriander, Garam masala und nach Belieben Salz begeben und alles ca. 30 Sekunden unter Rühren anbraten, Curcuma begeben und noch einmal gründlich umrühren.
4. Den Deckel auflegen, die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und das Gericht unter gelegentlichem Umrühren ca. 20-30 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist. Ab und zu kontrollieren, ob das Gemüse am Pfannenboden anbackt und, falls notwendig, etwas Wasser unterrühren. 5. Das Gericht nochmals abschmecken und mit Koriander garnieren.