

Blumenkohl-Kartoffel-Curry (indisch; Aloo Gobi)

Suppe / Eintopf

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

1 mittelgr. Blumenkohl (in kl. Röschen), 6 mittelgr. Kartoffeln (gewürfelt), 3 Tomaten, 1 Zwiebel (jew. grob gewürfelt), ca. 5 cm Ingwer (fein geschn.), 4 EL pflanzl. Ghee (altern. Öl od. Margarine), 1 TL gemahl. Kreuzkümmel, 1 TL Garam Masala (!!), 1 TL Currypulver, 1 EL Kurkuma, 1/2 TL Zucker (od. entspr. Agavendicksaft), 300-400 ml Kokosmilch (cremig!), 200 ml Wasser, Salz, Pfeffer, gfs. Chiliflocken.

Zubereitung:

Blumenkohlröschen anbraten / anbräunen & beiseitestellen; Kartoffeln anrösten, Zwiebel & Ingwer hinzu, mit Curry & den Gewürzen weiter leicht anbraten, Kokosmilch & Wasser hinzu; dann mit den Blumenkohlröschen & Tomaten ca. 30 min. mit geschloss. Deckel köcheln lassen; in den letzten 5 Min. gfs. ohne Deckel zum Einreduzieren; mit Salz, Pfeffer, Chili, Zucker od. Agavendicksaft abschmecken.

Variationen:

Beilage (falls notwendig): frisches Baguette od. Reis.
Gfs. 1 kg TK-Blumenkohl (Röschen) verwenden.

Bemerkungen:

Uta: Montenegro 2016

Sehr, sehr lecker!

Links:

[YouTube: Indisches Blumenkohl-Kartoffel-Curry \(Aloo Gobi\)_auch Bildquelle!](#)
[RuhrpottVlog.de](#)

Bilder:


