



## Blumenkohl-Kartoffel-Curry

..... Aloo Gobi ♦ indisches Curry mit Hähnchen oder ohne

Rezept für 4 Personen

- 1 Blumenkohl 500 g
- 250 g Kartoffeln
- 4 EL Rapsöl
- 1 große Fleischtomate
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL [\\*Kreuzkümmel](#)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 getrocknete Chili
- ½ TL [\\*Kashmiri Chilipulver](#)
- 20 g [\\*Ingwerpaste](#)
- 1 TL [\\*Korianderpulver](#)
- 1 TL [\\*Kurkuma](#)
- ½ TL [\\*Garam Masala](#)
- 165 g [\\*Kokosmilch](#)
- 200 ml Wasser
- 1 TL Speisestärke
- Salz nach Belieben
- 1 EL Zitronensaft

1. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen
2. Die Tomate waschen, vierteln und das innere Fruchtfleisch entfernen und klein würfeln
3. Kartoffeln waschen, schälen und in größere Würfel schneiden
4. Knoblauchzehen schälen und fein hacken
5. Röschen salzen, mit Kurkuma bestreuen und gut vermischen
6. 2 EL Öl erhitzen und die gewürzten Blumenkohlröschen ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten und aus der Pfanne heben. Beiseite stellen
7. 2 EL Öl in die gleiche Pfanne geben und wieder erhitzen. Dann den Kreuzkümmel und das Lorbeerblatt dazu geben und rühren. Gleich die getrocknete Chili und die Kartoffelwürfel sowie die gehackten Knoblauchzehen in die Pfanne geben und ca. 3 Min. anbraten

8. Die gewürfelten Tomaten ebenfalls in die Pfanne geben, die Ingwerpaste dazugeben und kurz durchrühren
9. Korianderpulver, Kurkumapulver und Kashmiri Pulver dazu geben und salzen
10. Tomatenmark unterheben und kurz unter Rühren mitbraten
11. Alles mit der Kokosmilch begießen, verrühren. Deckel auflegen und bei milder Hitze 10 Min. köcheln lassen
12. Nach dieser Zeit kaltes Wasser mit der Stärke verrühren, in die Pfanne geben. Ca. 1 Minute aufkochen lassen. Die Blumenkohlröschen dazu geben, den Deckel wieder auflegen und 10 Min. bei kleiner Hitze garen lassen
13. Mit Garam Masala bestreuen und mit Zitronensaft abschmecken

### **Das vegetarische Aloo Gobi ist fertig**

---

#### Fleischzugabe Hähnchen

600 g Hähnchenbrustfilet waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Mit Salz, Chili, Kurkuma würzen und in einer Pfanne mit Rapsöl knusprig braten. Die Fleischwürfel unter das fertige Curry mischen

♥ Viel Spaß beim nachkochen und Guten Appetit ♥

*Mehr Rezeptideen bei [www.mjpics.de](http://www.mjpics.de)*