

ALOO GOBI, VEGANES BLUMENKOHL CURRY

20 Minuten | Mittel | 4 Portionen



Aloo Gobi ist ein indisches Kartoffel-Blumenkohl-Curry. Dabei heißt Aloo nichts anderes als "Kartoffel" und Gobi bedeutet "Blumenkohl". Ich habe zum dem Essen noch Naan Brot gebacken. Ihr könnt es aber auch mit Reis servieren.

Wollt Ihr dem Gericht noch Protein zufügen, dann mischt doch noch ein paar Kichererbsen mit rein. Das ist im Original zwar nicht mit drin, passt aber prima dazu. So wird aus dem Essen ein vollwertige Mahlzeit, die auch lange satt hält.

Zubereitung

Schritt 01

Die Butter in einem kleinen Topf zum schmelzen bringen. So lange leicht köcheln, bis sich die Molke am Boden absetzt und es fast aufhört zu blubbern. Die Butter sollte klar sein. Durch ein vorbereitetes Sieb, ausgelegt mit einem Küchentuch, passieren. Das Küchentuch solltet Ihr vorher halbieren, also aus zweilagig einlagig machen.

Schritt 02

Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerlegen. In einer Pfanne ein paar Esslöffel von dem Ghee erhitzen und den Blumenkohl darin anbraten.

Schritt 03

Währenddessen die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Etwa 1 cm Kantenlänge.

Wenn der Blumenkohl etwas Farbe hat, aus der Pfanne nehmen und in der gleichen Pfanne die Kartoffeln anbraten. Nur leicht, sie sollen nicht aussehen wie Bratkartoffeln.

Schritt 04

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Ingwer, wenn es mit ist, mit Schale reiben. Ansonsten vorher schälen.

Schritt 05

Die Kartoffeln nach etwa 5 Minuten aus der Pfanne nehmen. In die Pfanne wieder etwas Ghee geben und nun die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer langsam darin karamellisieren lassen. Sie dürfen ruhig etwas Farbe bekommen.

Schritt 06

Sind die Zwiebeln leicht braun, die Gewürze zugeben und ein paar Minuten mitrösten.

Schritt 07

Die Tomaten würfeln und mit in die Pfanne geben. So lange köcheln, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Dann die Kartoffeln und den Blumenkohl zugeben. Mit etwa 200 ml Wasser auffüllen und abgedeckt so lange leicht kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Je nach Größe dauert das etwa 10-15 Minuten.

Schritt 08

Am Ende noch etwas Limettensaft zugeben und den frischen Koriander.

Naan Brot

Schritt 01

Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefe zusammen mit dem Joghurt im Wasser auflösen. Das Wasser braucht nicht mehr als Zimmertemperatur haben.

Schritt 02

Alles von Hand oder mit der Knetmaschine für etwa 5 Minuten kneten. Anschließend abgedeckt für eine Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

Schritt 03

Am nächsten Tag kleine Portionen abstechen, Kugeln formen und ausrollen oder mit der Hand flach drücken. In einer heißen Pfanne ohne Fett ausbacken.

Schritt 04

Die fertigen Brote könnt Ihr noch mit Ghee bepinseln.

Was ist gesunde Ernährung wirklich? Mit Patric Heizmann

Tipps

Lasst es euch schmecken! Ich habe noch einen Löffel Joghurt am Ende auf das Curry gegeben. Muss aber nicht.

Zutaten

- 2 Köpfe Blumenkohl
- 400 g geschälte Kartoffeln (festkochend)
- 5-6 frische Tomaten oder 1 Dose Tomaten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Koriander, 2 TL Kurkuma, 2 TL Garam Marsala
- 1 frische Chili, oder mehr nach Geschmack
- 1-2 cm Stück geriebener frischer Ingwer
- eine handvoll frischer Koriander
- Wer dem Essen noch etwas Protein zufügen möchte, kann eine Dose Kichererbsen dazugeben
- 250 g Butter um Ghee zu machen (den machen wir auf Vorrat, deswegen so viel Butter). Ihr braucht etwa 50 g Ghee bzw. Butterschmalz
- Saft einer halben Limette

Naan Brot

- 500 g Dinkelmehl Typ 550
- 280 g Wasser
- 50 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 10 g Salz
- 5 g frische Hefe

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 12

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)