

ALOO GOBI

Indisches Blumenkohl Curry

KATEGORIE: 7,
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○
ZUBEREITUNGSZEIT: 35 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads
150g Blumenkohl
125g festkochende Kartoffeln
400 ml Kokosmilch
400g stückige Tomaten (Dose)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20g Ingwer frisch
2 EL Butter
Öl
Garam Masala (Gewürzmischung)
Chiliflocken
Kreuzkümmel
Kurkuma
Koriander, frisch, gehackt

Reis

ZUBEREITUNG:

1. Reis lt. Packungsanleitung kochen
2. Zwiebel in kleine Würfel schneiden
3. Knoblauch und Ingwer fein hacken
4. Blumenkohl in mundgerechte Stücke teilen
5. Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden
6. Zwiebel mit Butter in einer Pfanne leicht anbraten, Blumenkohl und Kartoffel hinzugeben und kurz mitschwenken
7. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten
8. Anschließend würzen und mit Tomatensauce und Kokosmilch aufgießen
9. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln und immer wieder umrühren
10. Pad auf 1 cm große Würfel schneiden, in einer Pfanne in etwas Öl anbraten und gegen Ende der Garzeit zum Kochtopf hinzufügen
11. Mit den Gewürzen abschmecken, zum Schluss den gehackten Koriander untermischen
12. Gemeinsam mit dem Reis servieren

