



Xenia kocht

Aloo Gobi

Aloo Gobi ist ein nordindisch-pakistanisch Curry Gericht. Es enthält immer Kartoffeln (Aloo) und Blumenkohl (Gobi). Die Würzung variiert – je nach Koch. Es ist aber immer nur mild scharf und Kreuzkümmel/Garam Marsala Gewürzmischungen sind typisch.

Aloo Gobi ist wiederum einer der Mohr'schen Küchenstandards und manchmal muss ich mich durchsetzen, dass wir Blumenkohl auch noch anders essen können, als indisch.

Unnütze Zusatz-Information: in dem wunderbaren Film „Kick it like Beckham“ wirft die Indische Mutter ihrer Tochter vor, dass sie niemals einen Mann finden wird, wenn sie kein Aloo Gobi kochen kann. Das Rezept zu Aloo Gobi ist auch Bestandteil des Films.

Zu Indischem Essen reicht man klassisch gerne mehrere Kleinigkeiten. Gerne Joghurt Dips – als kühl-milder Kontrast zu den heiß-scharfen Gerichten. Diese Joghurt Dips heißen Raita. Die Raita ist das Zaziki der Inder. Dabei kann alles in eine Raita. Gerne genommen sind aber Kombinationen aus süß/Frucht und würzig/Zwiebel/Knoblauch oder mild/Gurke. Gewürzt wird mit minimal Salz und etwas Kreuzkümmel oder Koriander. Unsere Lieblings-Variante enthält Trauben und Frühlingszwiebeln.

Zutaten für 4-6 Personen

1 Blumenkohl
Kartoffeln, etwa die gleiche Menge
3 mittelgroße Zwiebeln
5-6 Knoblauchzehen
10 frische Tomaten oder eine kleine Flasche
Tomaten Passata
1 Dose Kokosmilch
1 – 2 Chilis
Kurkuma
Garam Marsala Gewürzmischung
Salz



1. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die inneren, feineren Blätter können ruhig mitgekocht werden!
Dazu in Stücke schneiden
2. Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Zwiebeln schälen und sehr fein hacken.
4. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
5. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig andünsten. Knoblauch zufügen und kurz anschwitzen. Die Chilis ganz zufügen und mit anrösten.
6. Kartoffeln hinzufügen und dann die Tomaten und Kokosmilch. Ggf. etwas Wasser angießen. Die Kartoffeln sollten gut mit Flüssigkeit bedeckt sein.
7. Salzen und würzen und bei geschlossenem Deckel gut 10 Minuten köcheln.
8. Kosten! Die Chilis kochen ja ganz mit – das heisst, das Curry wird nicht so scharf, wie wenn sie gehackt in der Soße wären. Es ist aber ein insgesamt eher mildes Curry – also kosten und wenn es schon scharf genug ist, die ganzen Chilis rausfischen. Falls es noch mild ist, dann die Chilis weiter mitkochen lassen.
9. Wenn die Kartoffeln leicht vorgekocht sind, den Blumenkohl zufügen. Weitere 10 bis 15 Minuten köcheln, so dass der Blumenkohl gart.



Xenia kocht

10. Die Soße sollte dickflüssig sein, das Gemüse gar. Vor dem Servieren abschmecken und ggf. nochmal mit Garam Marsala würzen.
11. Mit Yoghurt, Chutney und Fladenbrot servieren.

