



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Aloo Gobi – Blumenkohl-Kartoffelcurry

Wer den Film Kick it like Beckham gesehen hat, erinnert sich vielleicht an die Mutter der indischen Hauptdarstellerin. Immerzu ermahnt sie ihre Tochter „du wirst niemals heiraten, wenn du nicht mal ein Aloo Gobi kochen kannst“. Und im Abspann de Filmes findet sich ein Rezept für Aloo Gobi.

Aloo ist die Kartoffel, Gobi ist der Blumenkohl. Aloo Gobi ist ein typisch Nord-Indisches Gericht – weniger Soße, kein Kokos und nur mild scharf bis gar nicht scharf. Dafür aber mit vielen, aromatisch duftenden Gewürzen. In Deutschland ist es eher selten auf den Speisekarten Indischer Restaurants zu finden. Der deutsche Kunde erwartet beim Inder eher sossige Currys, als die für Nord-Indien typischen gerösteten Gemüsegerichte. Umso mehr lege ich allen an Herz, es mal selbst zu kochen. Es ist einfach und sehr, sehr köstlich.



Ich serviere es zu Hause immer mit einer frischen Joghurt Raita und einem säuerlichen Chutneys (perfekt: grüne Tomaten Chutney mit Datteln und Rosinen).

Ich verwende auch immer die Blätter des Blumenkohl mit. Sie haben einen besonders „senfigen“ Geschmack, wie Weißkohl, und geben nochmal extra Tiefe in der Bandbreite der Geschmäcker.

#### Zutaten 4 Personen

- 1 Blumenkohl
- 3 große Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Chili
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- 3 TL Koriandersaat, gemahlen
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- Salz





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Blumenkohl in mundgerechte Stücke teilen, gerne Strunk und zarte innere Blätter mit verwenden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel sollten etwa die Größe der Blumenkohlstücke haben, damit alles zusammen garen kann.
2. Ingwer und Knoblauch reiben, Zwiebel und Chili sehr fein hacken.
3. In etwas Öl die Zwiebel-Chili Mischung glasig andünsten, dann den Ingwer, den Knoblauch und alle anderen Gewürze hinzu geben und im Öl anrösten.
4. Das Gemüse dazu geben, kurz anrösten und dann ca. 150 ml Wasser dazu geben. Bei geschlossenem Deckel gar dünsten.
5. Mit etwas Salz abschmecken.

