

# Aloo Gobi

## Kartoffeln mit Knoblauch

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Pakistanischer, sehr aromatischer Kartoffeleintopf mit Blumenkohl. Diese Zubereitung ist mein persönlicher Fusion-Küche vorschlag.

Kartoffelgericht, Yucca  
Pakistan

Vorbereitung  
Kochzeit  
Menge für 3-4 Personen

### Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
------	-------	---------	---------

#### Zutaten

1	1	Kilogramm	Kartoffeln festkochend
2	1	Stück	Blumenkohl: Verhältnis 50:50 je nach Belieben
3	4	Stück	Schalotten
4	2	Esslöffel	Sonnenblumenöl
5	2	Zehe/n	Knoblauch
6	1	Stück	Limette
7	0.5	Kilogramm	reife, aromatische Tomaten (schälen) oder Kirschtomaten geviertelt

#### Zutaten

#### Gewürze

8	2	Stängel	Koriander
9	1	Esslöffel	Ginger-Garlic Paste (oder frisch geriebener Ingwer)
10	1	Esslöffel	Massala
11	1	Teelöffel	Curcumapulver
12	1	Teelöffel	Kreuzkümmel (alternativ Ajowan)
13	1	Teelöffel	Kashmiri Chili
14	1	Esslöffel	Curry Powder oder Currypaste
15	1	Teelöffel	Salz: nicht vegane Variante mit in Wasser aufgelöste Hühnerbouillon

#### Zutaten

#### Optional

16	2	Esslöffel	mit (Urad Dal) schwarzen gesplitteten Uridbohnen (angebraten)
17	2	Stück	kleine grüne Chilis

# Aloo Gobi

## Kartoffeln mit Knoblauch

### Anleitung Zubereitung

1	Separates rohes Anbraten von Kartoffeln und Blumenkohl gibt die bessere Textur. Man muss jedoch für genügend Flüssigkeit während des Garens sorgen. Dafür sorgt ein grosszügiger Schuss Wasser (Bouillon) und die Tomaten.
2	Urid Dal, Zwiebeln und Knoblauch mit Gewürzen anbraten.
3	Vermischen der Gewürze, Kartoffeln und des Blumenkohls. Tomaten begeben. Einen guten Schuss Bouillon oder Wasser hinzufügen und abgedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit adsorbiert ist.
4	Abschmecken mit Kashmiri Chile, Massala, Limettensaft.
5	Optional kann man dazu Bratkäse oder Paneer servieren.
6	Mit Sojasauce und Erdnussbutter marinierte Hähnchenbrust in Kokosmantel.

