



Aloo Gobhi mit Blumenkohl und Kartoffeln

mit braunem Reis und Koriander



ca. 30min



3-4 Personen

Das Curry-Gericht Aloo Gobhi ist in der pakistanischen und nordindischen Küche beheimatet. Übersetzt heißt es einfach „Kartoffeln und Blumenkohl“, aber davon sollte man sich nicht täuschen lassen – der Geschmack ist nämlich alles andere als schlicht! Dafür sorgt nicht nur der frische Koriander, sondern auch eine Gewürzmischung namens Garam Masala, die in der indischen Küche häufig und sehr vielseitig verwendet wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 kleine Blumenkohle
- 3 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 2 Becher Joghurt¹
- 300g Express-Naturreis
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 17.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen (mit Grillfunktion) auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden und die **Blumenkohle** in kleine Röschen zerteilen.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** und den **Blumenkohl** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 4EL Pflanzenöl, 2TL Salz und der **½ der Gewürzmischung** vermischen. Auf den mittleren Schienen 12-18Min. backen, bis der **Blumenkohl** eine goldbraune Farbe hat. Das **Gemüse** muss nicht komplett gar sein. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



3. Reis kochen

Die **Korianderblätter** grob und die **Korianderstängel** fein schneiden. Den **Joghurt** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Curry ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 3EL Pflanzenöl bei niedriger Hitze ca. 2Min. anbraten, aber nicht bräunen. Die **Tomaten**, die **Korianderstängel**, die **restliche Gewürzmischung**, 1EL Essig, 4EL Ketchup und ½TL Salz hinzugeben und umrühren. Das **Curry** abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** aus dem Ofen kommt.



5. Fertigstellen & servieren

Das geröstete **Gemüse** vorsichtig unter das **Curry** mischen und ca. 5Min. ohne Deckel einköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. Ggf. esslöffelweise Wasser hinzufügen. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern auf dem **Reis** anrichten. Einen Klecks **Joghurt** dazugeben und mit den **Korianderblättern** und (frisch gemahlenem) Pfeffer garnieren.



6. Gemüse en masse

Bei Marley Spoon achten wir darauf, dass wir nur so viele Zutaten verschicken, dass man sie in einem Gericht aufbraucht. Falls es aber doch mal eine Möhre, eine Zwiebel oder eine Lauchstange geben sollte, die es beim letzten Mal nicht in den Kochtopf geschafft hat, dann bekommt sie bei diesem Curry eine zweite Chance: Einfach klein schneiden und zusammen mit dem Knoblauch in den Topf geben.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**