



Aloo Gobhi mit Blumenkohl und Kartoffeln

mit braunem Reis und Koriander



ca. 30min



2 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
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt¹
- 150g Express-Naturreis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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 859kcal, Fett 34.2g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 19.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen (mit Grillfunktion) auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden und den **Blumenkohl** in kleine Röschen zerteilen.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** und den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, 1TL Salz und der **½ der Gewürzmischung** vermischen. Auf der mittleren Schiene 12-18Min. backen, bis der **Blumenkohl** eine goldbraune Farbe hat. Das **Gemüse** muss nicht komplett gar sein.



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 2EL Pflanzenöl bei niedriger Hitze ca. 2Min. anbraten, aber nicht bräunen. Die **Tomaten**, die **Korianderstängel**, die **restliche Gewürzmischung**, 1EL Essig, 2EL 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**