



## Blumenkohl und Kartoffeln „Aloo Gobhi“

vegan mit Kokosjoghurt und Reis



30-40min



2 Personen

Aloo Gobhi ist besonders in Indien und Pakistan ein beliebtes Gericht. Aloo bedeutet Kartoffel, Gobhi bezeichnet den Blumenkohl – man weiß also gleich, was man kriegt. Was gehört noch zu so einem richtig deftigen, südasiatischen Alltagsmahl? Richtig: fruchtige Tomate, aromatischer Koriander und eine feurige Gewürzmischung. Das Ganze macht sich besonders gut auf fluffigem Reis und mit einem Klecks Kokosjoghurt obendrauf!



- 1 Blumenkohl
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 200g Jasminreis
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Kokosjoghurt

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große, tiefe Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

**Allergene**  
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 888kcal, Fett 27.1g,  
Kohlenhydrate 139.8g, Eiweiß 19.1g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** schneiden. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden, etwa so groß wie die **Blumenkohlröschen**. In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



Das **Zitronengras** mit einem breiten Messer anquetschen. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen, in feine Scheibchen schneiden und in einer großen, tiefen Pfanne mit 1EL Öl bei niedriger Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Das **Zitronengras**, die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 200ml Wasser, 1EL Essig, 1TL Zucker und 1/2TL Salz unterrühren und abgedeckt 6-8Min. köcheln lassen.



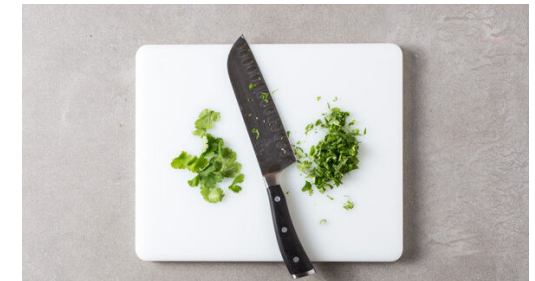
Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, der **Gewürzmischung** und 1/2TL Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen in der Mitte des Ofens 18Min. backen. Das **Gemüse** soll noch nicht gar sein, aber die **Blumenkohlröschen** sollen schon appetitlich gebräunt sein.



Den **Blumenkohl** und die **Kartoffeln** zum Gemüse in die Pfanne geben, gut untermengen und 5-7Min. ohne Deckel sanft köcheln lassen. Etwas Wasser hinzugeben, falls das **Aloo Gobhi** zu trocken erscheint. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Kokosjoghurt** glatt rühren. Den **Reis** mit dem **Aloo Gobhi** anrichten, mit dem **Kokosjoghurt** und dem **Koriander** garnieren und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**