



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden



2. Gemüse backen

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.



4. Sauce zubereiten

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.



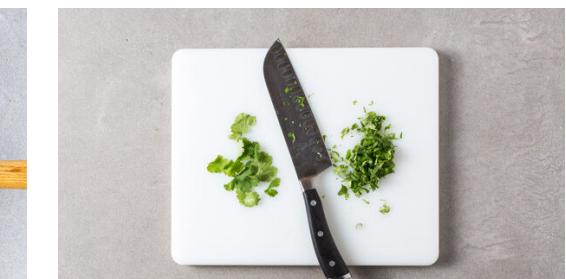
5. Aloo Gobhi fertigstellen

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.



3. Reis kochen

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.



6. Koriander schneiden

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.