



## Blumenkohl und Kartoffeln „Aloo Gobhi“

vegan mit Kokosjoghurt und Reis



30-40min



3-4 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

- 2 Blumenkohle
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 400g Jasminreis
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Zitronengrasstange
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 10g frischer Koriander
- 2 Becher Kokosjoghurt

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche 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 749kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 115.7g, Eiweiß 15.7g



### 1. Gemüse schneiden

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 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



### 2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 3-4EL Pflanzenöl, der **Gewürzmischung** und 1TL Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen in der Mitte des Ofens 18Min. backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen. Das **Gemüse** soll noch nicht gar sein, aber die **Blumenkohlröschen** sollen schon appetitlich gebräunt sein.



### 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.



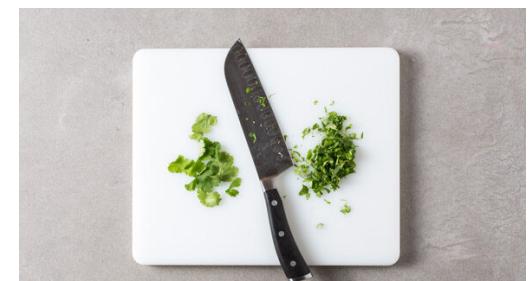
### 4. Sauce zubereiten

Das **Zitronengras** mit einem breiten Messer anquetschen. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer großen, tiefen Pfanne mit 1EL Öl bei niedriger Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Das **Zitronengras**, die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 300-350ml Wasser, 1-2EL Essig, 1TL Zucker und 1/2-1TL Salz zugeben 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.



### 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.