

Alo Gobi Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Kartoffeln sind ein ideales Nahrungsmittel, da sie dem Körper viel Energie und Kraft schenken.

Von Natur aus sind sie kalt, trocken und nährend, süß und schwer.

Kartoffeln erhöhen Kapha und gleichen viele Vata- und Pitta- Beschwerden aus.

Besonders bei Magenübersäuerung und Schleimhautreizungen werden sie den Speisen zugefügt.

Zutaten für 4 Personen

400g Blumenkohl
350g Kartoffeln
2 Zwiebeln
frischer Ingwer ca. 3 cm
2 Tomaten
6 EL Öl
1 TL Panch Phoron Gewürzmischung
1 ½ TL Kurkuma
1 ½ TL Kreuzkümmelpulver
2 TL Paprikapulver
etwas Chilipulver
200g Erbsen
3 EL Joghurt
Salz
1 TL Garam Masala



Zubereitung

Blumenkohl waschen und in Röschen von 5 cm Länge und 4 cm Durchmesser schneiden.

Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben.

Tomaten waschen, vierteln und von den Stielansätzen befreien.

Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen.

Panch Phoron Gewürzmischung anbraten lassen. Dann die Zwiebeln dazu geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln dunkelbraun sind.

Kartoffelwürfel und Blumenkohlröschen hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika, Chilipulver und geriebenen Ingwer dazu geben und alles weitere 4 Minuten braten.

Tomaten, Erbsen und Joghurt dazu geben. Alles gut verrühren.

200ml Wasser und reichlich Salz hinzufügen und das Gericht bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis Blumenkohl und Kartoffeln weich sind.

Hin und wieder umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt.

Zum Schluss Garam Masala darüber streuen.

Panch Phoron bedeutet „5 Gewürze“

Eine Mischung aus gleichen Teilen Fenchelsamen, braune Senfsamen, Schwarzkümmel, Bockshornkleesamen und Kreuzkümmelsamen.