

# Alu Gobi - Kartoffel- Blumenkohl-Curry

## Zutaten:

- 1kg Blumenkohl
- 600g Kartoffeln, festkochend
- 3 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 4 Tomaten
- 4TL Panch Phoron (Gewürzmischung)
- 3 TL Kurkumapulver
- 3 TL Kreuzkümmel
- 4TL Paprikapulver, edelsüß
- 200g Erbsen, TK
- 6 EL Joghurt
- 1 TL Garam Masala
- etw. Öl
- Salz

## Zubereitung:

- 1 Blumenkohl waschen und in Röschen teilen, Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Tomaten waschen und vierteln, Stielansatz entfernen.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen Panch Phoron und Zwiebeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze anbraten bis die Zwiebeln braun sind. Kartoffelwürfel und Blumenkohlröschen dazu geben und unter Rühren ca. 3 Min anbraten. Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Ingwer dazu geben und alles weitere 3-4 Min anbraten.
- 3 Tomaten, Erbsen und Joghurt dazu geben, alles gut verrühren. 1/2L Wasser hinzufügen und das ganze ca. 20 Min zugedeckt kochen lassen bis der Blumenkohl und die Kartoffeln weich sind. Hin und wieder umrühren, damit nichts anbrennt!
- 4 Zum Schluß mit Salz und Garam Masala abschmecken. Mit Reis oder Naan genießen.



Rezept von  
kochkind.de



Portionen  
8 Kleinkinder &  
4 Erwachsene



Küche  
Indisch - aus Uttar  
Pradesh



Zeitaufwand  
50 Min



Aufgaben für kleine  
Kinderhände

waschen, teilen,  
schälen, reiben\*,  
schneiden\*, rühren,  
abschmecken

