

# Alu gobhi, Kartoffeln und Blumenkohl

**Für zwei Personen**

**Für das Alu gobhi:**

6 Kartoffeln, groß	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 grüne Chili
4 Zweige getr. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kreuzkümmel
1 Prise Chilipulver	1 Prise Kurkuma	1 EL Erdnussöl

Zucker, Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Bund Koriander

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und anschließend bissfest garen. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, die Kreuzkümmelsamen hinzugeben und unter ständigem Rühren kurz anrösten, bis sie zu Platzen beginnen. Die Chilis in feine Ringe schneiden und dazugeben. Alles etwa eine Minute dünsten. Den Blumenkohl waschen, in Rösschen zerteilen und in die Pfanne geben. Die Pfanne vom Herd nehmen und in der Zwischenzeit das Wasser der Kartoffeln abgießen. Die Kartoffeln, den Kreuzkümmel, das Kurkuma und das Chilipulver ebenfalls in die Pfanne geben und gut durchrühren. Den getrockneten Koriander mit Mörser und Stößel zermahlen und ebenfalls unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne zurück auf die noch heiße Herdplatte stellen und zehn Minuten unter ständigem Rühren sämig kochen lassen. Den frischen Koriander für die Garnitur zu zwei Dritteln fein hacken, die restlichen Zweige kürzen. Das Alu gobhi auf Tellern anrichten und mit dem gehackten Koriander und den Korianderzweigen garnieren.

Hermann Frenger am 09. September 2014