
Rezept: Kashmiri Dum Aloo – Kartoffelgericht aus Pakistan (4 Portionen)

Zutaten

1 kg	Drillinge
3 EL	Olivenöl
200 g	Joghurt 3,5% Fett
	Rapsöl (der Topfboden soll gut bedeckt sein)
½ TL	Kreuzkümmelsamen
3	Nelken
½ TL	Senfsamen
3-4	Lorbeerblätter
2 TL	Fenchelsamen
3	kleine Kardamomkapseln
1 TL	Bockshornklee
½ TL	Chilipulver
2 TL	Paprikapulver
	frischer Koriander (alternativ getrockneter Koriander)
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
	Fladenbrot oder Reis als potenzielle Ergänzung



Vegetarisch

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und etwa 10-20 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Anschließend herausnehmen, trocken tupfen und mit einer Gabel einstechen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Heißluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) anheizen.
4. Auf einem Backblech die Kartoffeln mit Olivenöl und etwas Salz vermengen und etwa 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, die Kartoffeln dürfen ruhig noch einen leichten Biss haben.

5. Fenchelsamen und Kardamomkapseln in einem Mörser zerstoßen.
6. Chili- und Paprikapulver (alternativ Kashmiri Red Chili Powder) in eine Schüssel geben und mit etwas heißem Wasser verrühren.
7. Dann den Joghurt dazugeben, alles gut vermischen und beiseite stellen für später.
8. Einen Topfboden gut mit Rapsöl bedecken
9. Kreuzkümmelsamen, Nelken, Fenchelsamen, Kardamomkapseln und Lorbeerblätter ins heiße Öl geben und kurz darin braten (ca. 30-40 Sekunden).
10. Den Herd herunterschalten und die Gewürze etwas abkühlen lassen.
11. Die Joghurt-Chili-Pulvermischung dazugeben und umrühren.
12. Den Herd wieder hochschalten und alles 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
13. Die vorgebackenen Kartoffeln und den Bockshornklee dazu geben, mit etwa 200 ml Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen.
14. Das Curry dann bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln schön weich sind und das Öl sich oben abgesetzt hat.
15. Abschließend mit Koriander garnieren.

Tipp 1: Die Konsistenz der Sauce kann während des Kochvorgangs durch die Zugabe von Wasser nach Wunsch angepasst werden, bitte dann noch einmal abschmecken

Tipp 2: Zum Gericht passt frisches Fladenbrot oder Reis.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de