



## Kartoffel- und Erbsencurry mit Tomaten und Koriander: Aloo Dum

Aus Rick Stein – Faszination Indien: Mumbai und Pondicherry



Aloo Dum ist in Indien ein beliebtes vegetarisches Curry. Das Mangopulver erweckt einen frischen säuerlichen Geschmack.

Zubereitungszeit: weniger als 30 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten – 1 Stunde

Für 6 – 8 Personen

### Zutaten

#### Für die gekochten Kartoffeln

- 1 kg Kartoffeln, geschält, in 3 cm Stücke geschnitten
- 4 EL pflanzliches Öl (z.B. auch Senföl)
- 1 TL Kurkuma, gemahlen

#### Für die Sauce

- 3 EL pflanzliches Öl
- 2 Lorbeerblätter
- ¼ TL Asant

- 1 Zwiebel, sehr fein gehackt
- 6 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 5 cm frischer Ingwer, fein geraffelt
- 1 TL Kashmiri Chilipulver
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Amchur (Pulver aus getrockneten Mangos)
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Salz
- 200 g passierte Tomaten (Pelati)
- 2 grüne Chilies, längs in dünne Streifen geschnitten
- 150 g gefrorene Erbsen
- 1 TL Garam Masala
- Handvoll frischer Koriander, gehackt

### Zubereitung

1. Kartoffeln in gesalzenem Wasser für 8 Minuten in einer Pfanne kochen, bis sie gar sind, dann abgiessen. Öl in einer schweren Pfanne oder Karahi bei mittlerer Hitze erhitzen, Kartoffeln dazugeben und bei hoher Hitze für 5 Minuten braten. Kurkuma dazugeben und für weitere 30 Sekunden braten. Dann von der Hitze nehmen.
2. Für die Sauce das Öl in einer mittelgrossen Pfanne erhitzen. Lorbeerblätter dazugeben und für 1 Minute braten, anschliessend den Asant dazugeben und umrühren. Zwiebel hinzufügen und für 5 Minuten braten. Dann Knoblauch und Ingwer dazugeben und für weitere 5 Minuten braten, bis sie weich und goldbraun sind.
3. Chilipulver, Kümmel, Koriander, Amchur, Kurkuma und Salz dazugeben und für 1 Minute kochen. Dann die Tomaten, Chilies und 100 ml Wasser hinzugeben und umrühren. Die gekochten Kartoffeln dazugeben und auf mittlere Hitze für 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Wenn etwas am Boden ansitzt, Wasser dazugeben.
4. Erbsen und Garam Masala dazugeben und unbedeckt für 3 – 4 Minuten kochen, bis die Erbsen gar sind. Mit frischem Koriander garnieren und direkt servieren.