

Alu Gobhi

• Zutaten

3 Kartoffeln, Blumenkohl in kleinen Röschen

Frischer Ingwer, Knoblauchzehen

2 Tomaten

3 EL Öl

2 EL Wasser



Haldi $\frac{3}{4}$ EL, Korriander Pulver 1TL,
Jeera Pulver $\frac{3}{4}$ TL, Chili nach
Geschmack,

Mango Pulver $\frac{3}{4}$ TL (kann mit 1 TL
Zitronensaft ersetzt werden)

Garam Masala $\frac{3}{4}$ TL, Salz nach
Geschmack



Kartoffeln in Stücke,
Blumenkohl in Röschen,
Knoblauch in Scheiben,
Ingwer in feine Streifen,
Tomaten klein schneiden



Kartoffeln, Ingwer und Knoblauch
im Öl kurz anbraten.



Blumenkohl, Tomaten,
Gewürze und Salz hinzufügen.
Umrühren und mit Deckel
an-garen.



Bei Bedarf 1-2 EL Wasser
dazugeben.
Abgedeckt fertig garen.



Nach Wunsch bissfest
oder durchgaren lassen.



Guten Appetit!

