

**Jacqueline Amirfallah  
Kartoffelcurry (Aloo Dumm) mit Raita  
und Gurkensalat****Mittwoch, 14. Juni 2017****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Weltküche, Vegetarisch

**Zutaten****Kartoffelcurry**

1,2 kg	kleine Kartoffeln (nach Möglichkeit neue Bio-Kartoffeln)
etwas	Salz
2	rote Zwiebeln
10 g	frischer Ingwer
1	kleine scharfe Chilischote
2	Knoblauchzehen
2 kg	Tomaten
1 TL	Bockshornkleesamen
1 TL	Curcuma
1 TL	Kardamonsaat
1 TL	Fenchelsaat
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Zimtpulver
1 TL	Macisblüte
1 EL	Bockshornkleeblätter (getrocknet)
etwas	Butterschmalz
30 g	Cashewkerne
1 Prise	Chilipulver

**Raita**

300 g	Blattspinat
etwas	Speiseöl
500 g	Joghurt (10% Fett)
1 EL	Walnüsse
1	grüne Chilischote
1 Bund	Koriander
1 Bund	Minze
2	Lauchzwiebeln
etwas	Salz

**Gurkensalat**

1	Gurke
1 EL	Erdnüsse
1	Bio-Zitrone
1 TL	Butterschmalz
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	schwarze Senfsamen

etwas Salz

### **Zubereitung**

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser knapp gar kochen. Dann Kartoffeln abgießen und abziehen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer, Chilischote, Knoblauch putzen, bzw. schälen und fein würfeln.
3. Tomaten waschen, putzen, kleinschneiden und pürieren.
4. Alle Gewürze und die Bockshornkleeblätter mörsern.
5. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Gemörserte Gewürze darin ca. 20 Sekunden erhitzen, bis sie zu duften anfangen (Achtung, nicht zu stark rösten, da sie schnell bitter werden können!). Zwiebeln, Ingwer, gehackte Chili und Knoblauch zugeben, kurz andünsten. Dann das Tomatenpüree untermischen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit für die Raita Spinat verlesen, gründlich kalt waschen, trocken schleudern und die groben Stiele abzupfen.
7. Öl in einer Pfanne oder einem großem Topf erhitzen. Spinat darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Auf ein Sieb geben und ausdrücken. Spinat grob hacken.
8. Joghurt glatt rühren. Walnüsse grob zerkleinern. Chili putzen und fein schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
9. Lauchzwiebeln mit Kräutern, Joghurt und Walnüssen mischen. Mit Salz abschmecken.
10. Für den Gurkensalat Gurken schälen und raspeln, auf einem Sieb entwässern, ausdrücken.
11. Erdnüsse fein mahlen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.
12. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und schwarze Senfsamen darin in ca. 15 Sekunden rösten.
13. Gewürze mit Gurken, Erdnüssen und gerösteten Gewürzen mischen, nochmals mit Salz abschmecken.
14. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.
15. Die Tomatensauce durch ein Sieb passieren, abschmecken und die Cashewnüsse untermischen.
16. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter Wenden anbraten. Mit Chilipulver und Salz würzen und kurz weiterbraten. Dann in die Tomatensauce geben.
17. Kartoffelcurry, Raita und Gurkensalat anrichten.

Pro Portion: 570 kcal / 2394 kJ

67 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 22 g Fett