



Aloo Palak (ind. Spinat Curry)



2 Portionen



30 Min.

Zutaten

- 1 *El* Sonnenblumenöl
- 1/2 *Tl* Senfsamen
- 1/2 *Tl* Kreuzkümmel
- 1 Zwiebeln gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 *kl.* Ingwer-Stück geschält
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- Spinat
- 1 *Bd.* Petersilie glatt
- 75 *ml* gehackte Tomaten aus der Dose
- Gewürze**
- 1/2 *Tl* Kurkum
- 1/2 *Tl* Chilipulver
- 1/2 *Tl* Garam Masala
- 1 *Tl* Korianderpulver
- 1/2 *Tl* Paprikapulver
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Blattspinat sowie Petersilie waschen und klein hacken. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer in einem Mörser geben und zu einer Paste stampfen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen, Kreuzkümmel und Zimt dazugeben, ca. 30 Sekunden darin anrösten. Zwiebeln hinzufügen und auf mittlere Hitze anschwitzen. Knoblauch-Ingwer Paste und die Gewürze dazugeben. Weitere 50-60 Sekunden anschwitzen.
3. Mit gehackten Tomaten ablöschen. Die Kartoffeln dazugeben, alles rundherum anbraten. Nach Geschmack salzen. Temperatur runter schalten und mit geschlossenem Deckel die Kartoffeln zu Ende Garen (Kann zwischen 10-20 Minuten dauern). Wenn die Kartoffeln weich sind, Blattspinat und Petersilie dazugeben. Alles rundherum anbraten. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Kurz vor dem Servieren Chiliflocken, Garam Masala und frischer Koriander darüber verteilen.

*Guten
Appetit!*