



miva

transportiert hilfe

Rezept des Monats September 2011

PALAK ALOO (Kartoffelwürfel mit frischem Spinat für 4 Personen)

Zutaten:

400 g Blattspinat, frisch oder tiefgefroren und falls erhältlich (optional):

55 g Bockshornkleebblätter (heissen in asiatischen Geschäften Methi)

225 g Kartoffeln

2 EL Öl

¼ TL Bockshornkleesamen

½ TL Kreuzkümmelsamen

60 g Tomaten

¼ TL Kurkuma

½ TL Chilipulver

Salz zum Abschmecken



Methi, auch Bockshornkleebblätter genannt, sind in asiatischen Geschäften das ganze Jahr über erhältlich. Sollten Sie das Gemüse finden, entfernen Sie einfach die Blätter von den harten, faserigen Stielen und ersetzen Sie damit 55 g Spinat. Die Blätter sind sehr aromatisch, und selbst diese kleine Menge reicht aus, um dem gesamten Gericht ein appetitanregendes Aroma zu verleihen.

Messen Sie die Bockshornkleesamen sorgfältig ab, wenn Sie zu viel nehmen, wird das Gericht bitter.

Zubereitung:

1. Wenn frischer Spinat verwendet wird, erst nach dem Entfernen der Stiele und dem Zerkleinern wiegen. Gründlich waschen, alle Verunreinigungen entfernen und in einem Sieb abtropfen lassen. Tiefgefrorenen Spinat auftauen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Kartoffeln nicht schälen, sondern gründlich reinigen. Kartoffeln vierteln, dann nochmals zerkleinern, bis jede 8-12 Stücke ergibt.
3. Öl in einem mittelgrossen schweren Topf erhitzen und Bockshornklee- und Kreuzkümmelsamen rösten. Wenn sie zu schmoren beginnen, Tomaten, Kurkuma, Chilipulver und Salz dazugeben. Gut vermengen und ½ Minute erhitzen.
4. Spinat und Kartoffeln dazugeben und gut mit den Gewürzen verrühren.
5. Zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen. Wenn dann noch Feuchtigkeit vorhanden ist, Deckel abnehmen und bei mittlerer bis starker Hitze einige Minuten kochen. Nicht anbrennen lassen.