

Aloo Posto

Indien gilt als Paradies für Vegetarier und Veganer. Ein erstklassiges Beispiel: Aloo Posto – Kartoffeln in Mohnsauce. Hier baden die Erdäpfel in einer selbstgemachten, veganen Paste, die nicht nur besonders cremig, sondern auch extra aromatisch ist. Tatsächlich ist der Geschmack schwer zu beschreiben. Ein Grund mehr, warum du dieses traditionelle Rezept der bengalischen Küche einmal selbst ausprobieren solltest.



Zutaten (4 Portionen): 1 Kilogramm Kartoffeln | 9 Teelöffel weiße Mohnsamen | 6 grüne Chillies | 2 Esslöffel Öl | 2 Teelöffel Schwarzkümmel | 1 Teelöffel Kurkuma | 2 Teelöffel Salz



Zubereitung (1 Tag): 1. Mohnsamen über Nacht in Wasser einweichen. 2. Mohnsamen abgießen, und die Samen mit drei Chillies und ein wenig Wasser in einen Mixer geben und zu einer samtigen Paste verarbeiten. 3. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. 4. Schwarzkümmel in Öl anbraten, nach einer Minute die Kartoffeln hinzugeben und anrösten, bis diese goldbraune Stellen bekommen. 5. Jetzt die Mohnpaste, die restlichen Chillies und so viel Wasser hinzugeben, dass die Kartoffeln bis zur Hälfte bedeckt sind. 6. Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren weiterkochen, bis das Wasser vollständig verkocht ist. 7. Kurkuma hinzugeben, mit Salz abschmecken und servieren. 8. Zum haltbar machen bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte hierzu auch meine [Einkoch-Hinweise](#)).

Jetzt noch mehr [indische Rezepte](#), weitere [vegane Gerichte](#) oder alle [Kartoffelgerichte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 319 Kalorien | 8,8 Gramm Fett | 52,1 Gramm Kohlenhydrate | 7,3 Gramm Eiweiß