

## Rezept

# Veganes Aloo Palak

Ein Rezept von Veganes Aloo Palak, am 13.12.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> (vorwiegend) festkochende Kartoffeln	Salz
<b>1</b> große Zwiebel	<b>1</b> zwetschengroßes Stück frischer Ingwer
<b>1</b> kleine frische Chilischote	<b>1 Dose</b> Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
<b>300 g</b> Spinat	<b>4</b> Kardamomkapseln
<b>1 TL</b> ganze Koriandersamen	<b>1 Msp.</b> gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
<b>1 TL</b> Garam Masala (Gewürzmischung; Asienladen oder gut sortierter Supermarkt)	<b>1/2 TL</b> gemahlene Bockshornkleesamen (Bioladen, Gewürzregal)
<b>2 EL</b> vegane Margarine	<b>250 ml</b> Pflanzensahne oder Kokosmilch

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser in ca. 10 Min. fast fertig garen.
2. Inzwischen Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote putzen, waschen, längs halbieren und (je nach gewünschter Schärfe) mit oder ohne Samen fein schneiden. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Den Spinat waschen, putzen, grobe Wurzeln und Stängel entfernen und die Blätter in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Kardamomkapseln mit einem Messer öffnen, die Samen herausnehmen und mit den Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Kreuzkümmel, Garam Masala und Bockshornklee zugeben und alles gut mischen.
4. Die fertigen Kartoffeln abgießen, dabei etwas von dem Kochwasser auffangen.
5. 2 EL Margarine in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin in ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Gewürzmischung hinzufügen und unter Rühren ca. 30 Sek. mit anschwitzen. Den Spinat zugeben, in ca. 1 Min. bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen und mit einem Holzlöffel etwas zerstoßen. Ingwer, Kartoffeln, Kichererbsen und Pflanzensahne zufügen und die Mischung salzen.
6. Das Gemüse aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Falls die Sauce zu dickflüssig wird, mit dem Kartoffelkochwasser etwas verdünnen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.