

Kartoffelcurry: wie die Knolle zum indischen Klassiker wurde

Aloo Masala - wärmendes Soulfood mit Gewürzpower



Würziges Soulfood: Aloo Masala bringt indische Aromen auf den Teller. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 25. Februar 2026. Aromatisch, vielseitig und in unzähligen Varianten verbreitet: Aloo Masala gehört zu den beliebtesten Gerichten der indischen Küche. Übersetzt bedeutet der Name schlicht „Kartoffeln mit Gewürzen“, ein Hinweis darauf, dass es kein einheitliches Rezept gibt. Wie die Kartoffel den Weg nach Indien fand und wie sich Aloo Masala auch einfach zuhause zubereiten lässt, erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH.

Von der fremden Knolle zum Alltagsgericht

Kartoffeln gehören heute fest zur indischen Esskultur. Sie sind auf Märkten, in Straßenküchen oder bei Familienfesten zu finden – meist kombiniert mit einer Vielzahl an Gewürzen. Dabei war die Knolle ursprünglich gar nicht in Indien heimisch. Forschende gehen davon aus, dass portugiesische Händler die Kartoffel im 17. Jahrhundert einführten. Ähnlich wie später in Europa setzte sie sich rasch durch: Sie war günstig, nahrhaft, leicht anzubauen - und erstaunlich vielseitig.

Wenn Kartoffeln auf Gewürztradition treffen

Während sich in Deutschland Klassiker wie Kartoffelsalat, Knödel oder Püree entwickelten, traf die Knolle in Indien auf eine jahrhundertealte Gewürzkultur. Gerade weil die milde Kartoffel kräftige Aromen so gut aufnehmen kann, entwickelte sich Aloo Masala rasch zu einem beliebten und erschwinglichen Traditionsgericht. Für die Zubereitung werden Kartoffeln gekocht oder angebraten und mit Gewürzen wie Kurkuma und Chili kombiniert. Häufig beginnt die Zubereitung mit dem sogenannten „Tadka“, dem Anrösten der Gewürze in heißem Fett, wodurch sich die Aromen besonders intensiv entfalten können.

Eine Originalversion des Gerichts gibt es nicht. In Nordindien wird Aloo Masala häufig als weiches Gemüsegericht mit Tomaten und Zwiebeln serviert. In Südindien ist eher eine trockene, gelb gewürzte Variante verbreitet, die als Füllung der beliebten Masala Dosa – einem gefüllten Reis-Linsen-Crêpe – häufig zum Frühstück gegessen wird.

Gerade im Winter kann Aloo Masala ein wohltuendes Essen sein: Es ist warm, sättigend und reich an Gewürzen, die traditionell in der indischen Küche für ihre unterstützende Wirkung geschätzt werden. Kurkuma und Chili sorgen nicht nur für Geschmack, sondern auch für ein wärmendes Gefühl, während Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Kartoffeln viel Vitamin C enthalten und Energie liefern. Als Hauptgericht kann Aloo Masala beispielsweise mit Reis oder dem typisch indischen Naan-Brot serviert werden.

Aloo Masala – Zutatenliste

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 x 3 cm)

Presseinformation

4 EL Öl
30 g ungesalzene, gemahlene Cashewnüsse
2 TL Chilipulver
4 TL Paprikapulver, edelsüß
1,5 TL Koriander, gemahlen
1,5 TL Kurkuma, gemahlen
1,5 TL Tandoori Masala-Gewürz
2 TL Salz
400 ml Milch, 3,5 % Fett
250 g Crème fraîche

Zubereitung:

Kartoffeln 15-20 min kochen, abgießen, auskühlen lassen, pellen und grob würfeln. Zwiebel so fein wie möglich würfeln und in Öl andünsten. Knoblauch fein hacken, Ingwer fein reiben und beides kurz mit den Zwiebeln mitbraten.

Cashewkerne, Gewürze und Salz zu den Zwiebeln geben und unter ständigem Rühren braten. Alles mit der Hälfte der Milch ablöschen, erhitzen und einkochen lassen.

Crème fraîche mit der restlichen Milch verrühren und die Mischung nach und nach in das Curry einrühren. Zum Schluss Kartoffelwürfel zugeben und mitkochen. Für eine perfekte Cremigkeit bei Bedarf noch etwas Milch dazugeben. Das Curry schmeckt am besten richtig heiß und mit einer Scheibe Baguette oder einem typisch indischen Naan-Brot.

Das Rezept gibt es auch online: [Aloo Masala](#)

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links:

[Website](#) | [Pressemitteilungen](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 3.502

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Rezept-Tipp, Aloo Masala, Indien, Gewürze, Kartoffelcurry

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | presse-kmg@agentur05.de | 0221 925454-817



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank