

Indisches Blumenkohl-Curry mit Mango-Chutney und Naan

Für zwei Personen

Für das Curry:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	150 g kleine Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
50 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 cm
$\frac{1}{2}$ rote Chili	$\frac{1}{2}$ Limette	200 ml unges. Kokosmilch
75 ml Gemüfefond	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gelbe Currypaste
1 Zweig Koriander	1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Naan:

85 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
45 ml Milch	25 g Vollmilch-Joghurt	1 EL Sonnenblumenöl

Für das Chutney:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knolle Ingwer à 1 cm	$\frac{1}{4}$ Mango
15 ml weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ EL gelbe Senfkörner	$\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker
$\frac{1}{4}$ TL Tandoori-Gewürzmischung	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl

Für das Curry:

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Blumenkohl putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in kleine Röschen teilen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Chili und Ingwer darin unter Rühren ca. 1 Minute andünsten. Kartoffeln, Blumenkohl und Paprika zugeben. Mit Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel bestäuben. Currypaste einrühren und 2 Minuten dünsten. Kokosmilch und Fond angießen, aufkochen und zugedeckt 15 Minuten köcheln.

Zuckerschoten waschen, putzen und 3 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Curry heben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, trocknen und in 3 Spalten schneiden.

Das Curry mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Limette unterheben.

Für das Naan:

Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen. Milch, Öl und Joghurt miteinander verrühren, zum Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

Zwei Kugeln formen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Für das Chutney:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Mango vom Stein schneiden, Fruchtfleisch kreuzweise einritzen, von der Schale befreien und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Hälfte des Ingwers zufügen und 4 Minuten mitrösten.

Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Senfkörner und Mango zufügen. Mit Kurkuma, Tandoori-Gewürz, dem übrigen Ingwer und Salz würzen. Mit Essig ablöschen, aufkochen und ca. 18 Minuten einköcheln lassen.

Das Blumenkohl-Curry mit Mango-Chutney und Naan auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Keisers-Krambrökers am 01. März 2017