

Indisches Süßkartoffel-Curry mit selbstgemachtem Naan

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 Süßkartoffel	1 Zucchini	1 rote Spitzpaprika
1 rote Schalotte	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Dose stückige Tomaten
1 Zitrone	250 ml Kokosmilch	1 EL Olivenöl
10 ml Erdnussöl	2 daumengroße Stücke Ingwer	2 TL Senfsamen
2 TL scharfes Paprikapulver	2 TL Kreuzkümmel	2 TL Kurkuma
2 TL Koriander	1 EL Tomatenmark	4 TL Garam Masala
2 TL Currypulver	1 TL Chilipulver	1 TL Meersalz
Salz	2 TL Cayennepfeffer	

Für das Naan:

40 g Naturjogurt	60 ml Milch	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
125 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Garnitur:

10 g Erdnüsse	10 g glatte Petersilie	Chilifäden
---------------	------------------------	------------

Für das Curry:

Die Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und halbieren. Paprikahälften in dünne Spalten schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Alles in einer großen Pfanne in Olivenöl anbraten.

Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Aus Ingwer, Erdnussöl, Senfsamen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Tomatenmark, Garam Masala, Currypulver, Chilipulver und Meersalz durch kräftiges Anbraten eine Gewürzpaste herstellen. Paste zum Gemüse geben und ca. 1 Minute unter Wenden weiterbraten. Mit stückigen Tomaten und Kokosmilch ablöschen und 10-15 Minuten abgedeckt einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitrone waschen, trockentupfen, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry mit Zitronensaft, Cayenne-Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Gewürze vorm Einkochen erst alleine in einer Pfanne ohne Öl erhitzen, damit sich die ätherischen Öle besser entfalten.

Für das Naan:

Joghurt, Milch, Öl, Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einen Mixer geben. Teig in einer heißen Pfanne ausbacken.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gericht mit Erdnüssen, Petersilie und Chilifäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Leser am 08. Januar 2020