

Süßkartoffel-Curry mit selbstgebackenem Naan und Minz-Dip

Für zwei Personen

Für das Curry:

500 g Süßkartoffeln	200 g TK-Bohnen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette
30 g Ingwer	1 EL Rosinen	200 ml Gemüsefond
200 ml Kokosmilch	1 TL mildes Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Cumin
1 Msp. rotes Paprikapulver	1 Msp. Kurkuma	1 Msp. Fenchelpulver
2 EL Koriandergrün	1,5 EL Maisstärke	1 EL Butterschmalz
Salz		

Für das Naan:

100 g Naturjoghurt	1 TL Backpulver	130 g Mehl
Salz		

Für den Dip:

1 Limette	150 g griech. Joghurt	2 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Für das Curry:

Bohnen fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und auch fein würfeln. Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin zwei Minuten lang anbraten. Süßkartoffel-Würfel hinzugeben und weitere zwei Minuten mitdünsten. Currypulver, Paprikapulver, Kurkuma, Fenchelpulver und Cumin hinzugeben und kurz mitrösten. Alles mit Fond und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und zugedeckt 12 Minuten köcheln lassen. Evtl Maisstärke mit etwas Wasser anrühren Bohnen und Rosinen untermischen und fünf Minuten weitergaren. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry mit Salz und Limettensaft würzen. Koriandergrün abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. 2 EL gehacktes Koriandergrün zum Curry geben.

Für das Naan:

Mehl, Backpulver, 50 ml lauwarmes Wasser, Joghurt und $\frac{1}{2}$ TL Salz mit dem Handrührgerät oder per Hand zu einem Teig verarbeiten. Teig in Teile teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen.

Eine Pfanne erhitzen und die Teigfladen darin (ohne Zugabe von Fett) von beiden Seiten je 1-2 Minuten ausbacken.

Für den Dip:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt mit Minze, 3-4 Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Blickle am 24. August 2020