

Indisches Okraschoten-Curry mit Raita und Naan

Für zwei Personen

Für das Okraschoten-Curry:

300 g Okraschoten	3 große Strauchtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer à 3 cm	2 Zweige Koriander
1,5 TL Kreuzkümmel	1,5 TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Amchurpulver	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	1 Prise Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	1 Prise Asafoetida
1,5 TL Salz	Pflanzenöl	

Für das Naan:

125 g Weizenmehl	40 g Naturjoghurt	65 ml Milch
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 Prise Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ EL neutrales Pflanzenöl		

Für die Raita:

100 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zweig Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Okraschoten-Curry:

Die Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden.

Spitzen und Enden der Okraschoten entfernen. In einer Pfanne mit heißem Öl rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben. In der Okraschoten-Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Amchurpulver und Asafoetida hinzugeben. Tomaten dazugeben, mit Salz würzen und köcheln, bis sie weich sind. Evtl. Wasser zugeben, wenn es zu trocken wird. Nach und nach Korianderpulver, Chilipulver, Garam Marsala, Kurkuma, Zimt, Fenchelsamen und Kreuzkümmel hinzugeben. Ca. 1 Minute köcheln.

Okraschoten hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zum Schluss Curry damit bestreuen.

Für das Naan:

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Dann Joghurt, Milch und Öl dazugeben und zu einem Teig verkneten. In einer beschichteten Pfanne ausbacken.

Für die Raita:

Gurke waschen und fein raspeln. Mit Joghurt, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Raita heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Ehrlich am 18. Mai 2022