

Indisches Gemüse-Curry mit Naan

Für zwei Personen

Für das Gemüsecurry:

1 Kopf Blumenkohl	3 festk. Kartoffeln	200 g passierte Tomaten
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	2 rote Chilischoten
1 Knolle Ingwer à 50 g	1 Zweig Koriander	50 g Ghee
1 EL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Fenchelsamen
Salz	Cayennepfeffer	

Für das Naan:

150 g Mehl	100 g Naturjoghurt	1 Würfel frische Hefe
50 ml Milch	50 ml Olivenöl	50 g Zucker

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für das Naan Milch in einem Topf erhitzen. Hefe darin auflösen, anschließend Mehl, Joghurt, Olivenöl und Zucker dazugeben und verkneten. Teig kurz gehen lassen. Zu Fladen formen und etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Für das Gemüsecurry Kreuzkümmel, Cayenne-Pfeffer, Fenchelsamen und Koriandersamen im Mörser zu einer Gewürzmischung verarbeiten. Ghee in den Wok geben, Zwiebeln abziehen und darin glasig dünsten. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, Chilis von Scheidewänden und Kernen befreien, alles klein hacken und in den Wok geben. Nach etwa 2 Minuten die Gewürzmischung zugeben und nach kurzem Anrösten mit 150 ml Wasser ablöschen. Tomaten, Blumenkohl und Kartoffeln waschen. Tomaten würfeln, die Röschen vom Blumenkohl abschneiden, die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Gemüse in den Wok geben und zugedeckt garen lassen.

Koriander waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Gemüsecurry mit Naan auf einem Teller anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Pritam Hackenberg am 06. April 2016