

# Gelbes Curry mit Fenchel, Karotte, Paprika, Naan

## Für zwei Personen

### Für das Fenchel-Curry:

1 m.-große Fenchelknolle	1 $\frac{1}{2}$ Möhren	1 gelbe Paprikaschote
1 Frühlingszwiebel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2-3 cm Ingwer	1 Limette, Saft
10 g Cashewkerne	100 ml cremige Kokosmilch	2 TL gelbe Currypaste
100 ml Gemüsefond	1 EL Sesamöl	2 Zweige Koriander
1 TL Chilifäden	1 Prise brauner Zucker	Salz, Pfeffer

### Für das Naan:

40 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ TL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
2 TL Sesam	150 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Natron	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pflanzenöl

### Für den Tamarinden-Dip:

$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	4 EL Soja-Joghurt	1-2 EL Tamarindenpaste
2 TL Ahornsirup	1-2 TL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	Salz	Pfeffer

### Für das Fenchel-Curry:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken. Chilischote waschen, mit einem scharfen Messer vorsichtig halbieren, die Kerne entfernen, klein schneiden. Fenchelknollen waschen, etwas Fenchelgrün als Deko beiseitelegen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und würfeln.

Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 23 Minuten glasig dünsten. Fenchelstreifen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel 12 Minuten mitbraten. Gelbe Currypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Fond ablöschen und Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Curry mit Pfeffer, Salz, Zucker und etwas Limettensaft abschmecken. Zum Servieren mit Fenchelgrün, gerösteten Cashewkernen und Chilifäden dekorieren.

### Für das Naan:

Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel vermischen. In der Mitte eine Mulde formen. 60 ml Wasser, Naturjoghurt, Olivenöl und Apfelessig hinzugeben. Zunächst mit einem Holzlöffel vermengen, danach mit den Händen weiterkneten, bis ein luftiger Teig entsteht. Bei Bedarf kann man etwas mehr Mehl hinzugeben, aber der Teig darf nicht zu trocken werden, sonst wird das Brot härter. Den Teig abdecken und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend in vier Stücke teilen und zu kleinen Fladen formen. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Die Fladenbrote in die Pfanne legen und 5 Minuten pro Seite ausbacken. Das Pfannenbrot nach Belieben mit Sesam bestreuen und als Beilage servieren.

**Für den Tamarinden-Dip:**

Saft der Limette auspressen.  $\frac{1}{2}$  TL Limettensaft mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem homogenen Dip pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz 1-2 EL Wasser dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip zu dem Curry und Naan servieren.

Sebastian Schalkau am 16. April 2025