

Garnelen-Curry mit indischem Fladenbrot (Naan)

Für zwei Personen

Für das Curry:

100 g Garnelen, geschält
2 Schalotten
200 ml Kokosmilch
1 EL Rapsöl

200 g Süßkartoffeln
 $\frac{1}{2}$ Limette
2 Zweige glatte Petersilie
gemahlenes Cumin

80 g TK-Erbesen
3 EL Joghurt
2 EL mildes Currypulver
Salz, Pfeffer

Für das ind. Fladenbrot (Naan):

125 g Weizenmehl
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ EL neutrales Pflanzenöl

$\frac{1}{2}$ TL Zucker
40 g Naturjoghurt

$\frac{1}{4}$ TL Salz
60 ml Milch

Für das Curry:

Die Schalotten abziehen, der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden.

Die Süßkartoffeln schälen und in $1\frac{1}{2}$ Zentimeter große Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten und die Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze drei Minuten dünsten. Mit mildem Currypulver bestäuben.

Die Kokosmilch und 100 ml Wasser zugießen. Das Curry mit Salz und Pfeffer und Cumin abschmecken, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zehn Minuten garen lassen.

Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und die abgezapften Blätter grob schneiden.

Die Erbsen und die Garnelen unter das Curry mischen und drei Minuten mit garen. Das Garnelencurry mit einigen Spritzern Limettensaft, Joghurt etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen.

Für das indische Fladenbrot (Naan):

Weizenmehl, Zucker, Salz, Backpulver, Naturjoghurt, Milch und Pflanzenöl in eine Schüssel geben, mit einem Löffel grob vermischen und dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Brotteig vierteln und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne trocken erhitzen, bis sie zu rauchen beginnt. Die Teigfladen ohne Zugabe von Fett von beiden Seiten ein bis zwei Minuten ausbacken.

Das Garnelencurry mit Naan auf Tellern anrichten und servieren.

Jenny Schwarz am 06. März 2017