

# Blumenkohl-Curry mit roten Linsen und Naan

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

500 g Blumenkohl	100 g rote Linsen	40 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette	1 TL rote Currypaste
100 ml Kokosmilch	250 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Kardamom
3 EL Sojasauce	2 EL Thai-Basilikum	3 Zweige glatte Petersilie
Sonnenblumenöl	Chiliflocken	Salz

**Für das Naan:**

125 g Weizenmehl	40 g Naturjoghurt	60 ml Milch
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

**Für das Curry:**

Blumenkohl abbrausen, trocken tupfen und in kleine Rösschen teilen.

Ingwer schälen und klein hacken. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen.

Ingwer, Knoblauch und Currypaste darin ca. 2 Minuten andünsten. Den Blumenkohl dazugeben und anbraten. Mit Kokosmilch und dem Fond ablöschen. Den Abrieb der Limette, Salz, Basilikum und Kardamom dazugeben und alles aufkochen. Linsen einfüllen und 12 Minuten mitkochen.

Das Curry mit Sojasauce und Chili abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken.

**Für das Naan:**

Das Mehl mit dem Backpulver, Salz, Zucker, Joghurt, Milch und dem Öl in eine Schüssel geben und mit einem Löffel vermengen. Mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Den Teig dritteln und zu ca. 1 cm dicken Teigfladen formen. Eine Pfanne heiß werden lassen. Die Fladen in die beschichtete Pfanne legen und von jeder Seite knapp 2 Minuten ausbacken.

Blumenkohl-Curry mit roten Linsen und Naan auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Hans Weckmüller am 06. März 2018