

Mildes gelbes Kichererbsen-Curry mit Naan

Für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Kichererbsen	1 rote Paprika	1 Karotte
250 g Brokkoli	150 g Zuckerschoten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Cashewkerne	400 ml Kokosmilch
1 TL gelbe Currypaste	2 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce
1 EL Austernsauce	Sesamöl	5 cm Ingwer
3 Stangen Zitronengras	4 getrocknete Kaffirblätter	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	$\frac{1}{2}$ TL gemahlenes Currypulver	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Naan:

50 g Butter	50 g Naturjoghurt, 3,5%	65 ml Milch
1 Ei	125 g Weizenmehl	1 Päckchen Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Kichererbsencurry:

Die Paprikaschote waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Karotte schälen und klein schneiden.

Brokkoliröschen von den Stielen trennen und waschen.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Paprika, Karotte, Brokkoli, und Zwiebeln in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten.

Zuckerschoten waschen, putzen und von Enden befreien. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Abgießen und beiseite stellen.

Kichererbsen abgießen, unter Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

Sesamöl in einem beschichteten Wok erhitzen, Knoblauch und Currypaste darin anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Zitronengras, Kaffirblätter und Ingwer hinzugeben und köcheln lassen. Den Sud mit Sojasauce, Fischsauce, Austernsauce sowie Kreuzkümmel, Currypulver, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das gebratene Gemüse hinzugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Kichererbsen und Zuckerschoten unterheben und das Curry erneut abschmecken.

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten. Vor dem Servieren über das Curry geben.

Für das Naan:

Butter in einem Topf schmelzen. Joghurt, Milch, Ei, Mehl, Backpulver, Zucker, Öl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in drei Teile teilen und jeweils zu Kugeln formen.

Anschließend jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen und die Teigfladen nacheinander ca. 1 bis 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Fladen mit geschmolzener Butter bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennyfer Grossmann am 27. Januar 2020