

Süßkartoffel-Kürbis-Curry mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Süßkartoffel-Curry:

150 g Süßkartoffeln	100 g Hokkaido-Kürbis	40 g Kaiserschoten
50 g rote Paprika	40 g Kirschtomaten	50 g rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer	1 Limette
$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ EL Currypaste	250 ml Kokosmilch
10 g Minze	10 g Basilikum	40 g Cashewkerne
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

150 g Dinkelmehl, Type 630	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	80 ml Milch
25 ml Butter	$\frac{1}{2}$ EL Speiseöl	Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für das Süßkartoffel-Curry:

Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und Knoblauch hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Kürbis und Paprika entkernen und würfeln. Kirschtomaten halbieren. Süßkartoffeln schälen und in gleich große Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Wok bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1-2 Minuten anbraten. Süßkartoffel-, Kürbis- und Paprikawürfel hinzugeben. Tomatenmark, Currypulver und Currypaste hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Geschmack würzen.

Weitere 3-5 Minuten anbraten.

Kokosmilch in den Wok geben und gut umrühren. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.

Minze und Basilikum grob hacken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann mit Kirschtomaten und Kaiserschoten mit in den Wok geben. Alles gut umrühren.

Saft der Limette auspressen und in den Wok geben. Minze und Basilikum vorsichtig unterrühren.

Für das Pfannenbrot:

Butter schmelzen. Mehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen. Die Mischung mit Milch, Butter und $\frac{1}{2}$ EL Speiseöl zu einem glatten Teig kneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen mit ca. 20 cm Durchmesser ausrollen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Teigfladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Tobias Rieger am 31. August 2022