

Indisches Curry mit Naanbrot

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

Für das Curry

2 EL	Kokosöl
1	große Zwiebel
10 g	Ingwer
1 TL	Kurkumapulver
1 TL	Garam Masala Würzöl
2 EL	Schwarzkümmelöl
300 g	rote Linsen
800 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Kokosmilch
250 ml	passierte Tomaten
2 TL	Kokosblütenzucker
2 EL	Zitronensaft
3	Knoblauchzehen
	Salz und Pfeffer

Für das Naanbrot (optional)

120 ml	Wasser
½ Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Kokosblütenzucker
300 g	Dinkelmehl
½ TL	Salz
60 g	pflanzlicher Joghurt



Zubereitung

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und fein gehackte Zwiebeln darin andünsten. Nach 2-3 Minuten frisch ausgepresste Knoblauchzehen und fein geriebenen Ingwer dazugeben. Die Linsen gründlich waschen, mit in die Pfanne geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Pfanne mit einem Deckel zudecken und zirka 10 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch und passierte Tomaten dazugeben und weitere 7-10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Garam Masala Würzöl, Kurkumapulver, Schwarzkümmelöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzugeben gründlich verrühren.

Für das Naanbrot lauwarmes Wasser mit Hefe und Kokosblütenzucker vermengen und für 10 Minuten stehen lassen. In einer Schüssel die Hefemischung mit Olivenöl, Joghurt, Salz und Mehl zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Den Teig mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und für 1 Stunde gehen lassen. Nach der Gehzeit den Teig in gleichgroße Stücke aufteilen und oval ausrollen. Das Brot auf jeder Seite zirka 2-3 Minuten in einer Pfanne in Bratöl ausbacken und zum Curry servieren.