

SÜSSKARTOFFELCURRY | NAAN-BROT

Das Curry darf ruhig scharf werden, denn der Minzdip kühlt und liefert einen perfekten Kontrast. Die Naan-Brote sind schnell gemacht und frisch aus der Pfanne serviert, ein echtes Highlight!

Zutaten für 4 Portionen

Süßkartoffelcurry

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebel
- 3 cm Ingwer
- 3 faustgroße Süßkartoffeln
- 250 g Tofu geräuchert
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten
- 1 ½ TL Currypaste (gelb, grün)
- 200 ml BIO-Kokosmilch*
- 120 g gegarte Kichererbsen
- 80 g TK-Erbesen
- 2 Prisen Salz

Naan-Brot

- 90 g warmes Wasser
- 10 g frischer Germ (Hefe)
- 2 Prisen Zucker
- 250 g Weizenmehl glatt, W480
- ½ TL Salz
- 3 TL Sojagurt
- 2 EL Rapsöl

Minzdip

- 8 EL Sojagurt
(= Soja Joghurtalternative)
- ½ BIO-Zitrone (Saft und Zesten)
- 1 EL Minzblätter
- 2 Prisen Salz

* Wenn du keine Kokosmilch verwenden möchtest, kannst du auf Cashew- oder Hafercreme zurückgreifen!

1. **Warmes Wasser, Germ und Zucker** für das Naan-Brot in einer Schüssel verrühren. Die **restlichen Zutaten** zugeben und mit einer Gabel vermischen, dann per Hand ca. 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Die Schüssel mit einem Deckel oder Folie abdecken und den Teig in einem warmen Wasserbad 20 Min. rasten lassen.
2. Für das Curry **Knoblauchzehen** und **Frühlingszwiebeln** fein schneiden, **Ingwer** sehr fein schneiden. **Süßkartoffeln** schälen, und den **Tofu** mit Hilfe eines Küchenpapiers trocknen. Anschließend beides in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne mit **Rapsöl**, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Tofu, Süßkartoffeln und **Tomatenmark** zugeben und verrühren. Mit **Tomaten** aufgießen und das Glas/die Dose bis zur Hälfte mit Wasser auffüllen und bereitstellen. **Currypaste** und **Kokosmilch** zugeben, erneut durchrühren. Mit geschlossenem Deckel das Curry nun ca. 15 Min. leicht köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln beinahe gar sind. Dabei immer wieder umrühren!
4. Währenddessen den Teig für die Naan-Brote achteln und zu 8 kleinen Kugeln schleifen, mit einem Tuch abdecken und rasten lassen.
5. Für den Dip das **Sojagurt, Saft einer ½ Zitrone**, ein paar **Zitronenzesten, gehackte Minzblätter** und **Salz** verrühren.
6. Jede Teigkugel mit einem Rollholz ca. 3-4 mm dick ausrollen. (Video dazu siehe QR-Code)
7. Die abgetropften **Kichererbsen** und **Erbesen** zum Curry geben, mit **Salz** abschmecken. Je nach Bedarf, mit etwas „Tomatenwasser“ aufgießen, nochmals aufkochen und Pfanne beiseitestellen.
8. Die Fladen bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne, ohne Öl, beidseitig goldbraun backen. Das Süßkartoffelcurry mit Dip und Naan servieren!



So geht's:
Naan-Brot
Teig & formen
[Video](#)

Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	Ges. FS	KH	Zucker	Salz	BS
100 g	113	5,2 g	3,2 g	0,4 g	17,5 g	1,7 g	0,3 g	1,8 g
1 Portion	505	23,3 g	14,5 g	2 g	76,9 g	7,5 g	1,3 g	8 g