



## Kürbis-Curry & Kartoffel-Naan

### Asiatisch

#### NAAN:

190 g Kartoffeln, mehlig-kochend (oder Pellkartoffel vom Vortag)

160 g Dinkelmehl, Type 630

2 TL Backpulver · ½ TL Salz

100 ml Wasser · Bratöl

#### KÜRBIS-CURRY:

200 g Hokkaido-Kürbis · 1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

150 g Grüne Bohnen · 2 EL Bratöl

1,5 EL Garam Masala

2 TL Paprikapulver, edelsüß · ½ TL Zimt

400 g Tomaten, gehackt

1 Glas Kichererbsen, abgetropft

300 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

100 g Blattspinat · Salz · Pfeffer

- 1 Naan: Kartoffeln kochen, schälen und durch Kartoffelpresse drücken. Mehl, Backpulver, Salz und Wasser hinzugeben. Alles zu einem Teig verkneten.
- 2 Teig in 4 gleich große Stücke teilen und auf einer gut bemehlten Fläche zu Fladen à 20 cm Durchmesser ausrollen.

Pfanne mit Bratöl ausstreichen und Fladen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

3 Kürbis-Curry: Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Bohnen putzen, halbieren, 10–12 Min. kochen und abgießen.

4 Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz anbraten. Garam Masala, Paprikapulver und Zimt hinzugeben und kurz mit anrösten. Kürbis, Tomaten und Kichererbsen hinzugeben. Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 8–10 Min. köcheln lassen. 2 Min. vor Ende der Garzeit Bohnen und Spinat hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Curry mit Naan und optional mit Basmati-Reis servieren.

**Tipp:** Für ein leckeres Knoblauch-Naan 1 Knoblauchzehe fein hacken und mit 3 EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. Auf das noch warme Brot streichen.

☆ Mittel | 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 50 Min.

🍷 Pro Portion (ohne Reis, ohne Knoblauchöl): 425 kcal; 13 g E, 16 g F, 53 g KH

