

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Mai 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Susanne Ehrlich

Bhindi Masala - Indisches Okraschoten-Curry mit Raita und Naan

Zutaten für zwei Personen

Für das Okraschoten-Curry:

- 300 g Okraschoten
- 3 große Strauchtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer à 3 cm
- 2 Zweige Koriander
- 1,5 TL Kreuzkümmel
- 1,5 TL Korianderpulver
- ½ TL Zimt
- 1 TL Amchurpulver
- ½ TL Fenchelsamern
- 1 Prise Kurkuma
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Garam Masala
- 1 Prise Asafoetida
- 1,5 TL Salz
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Die Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Spitzen und Enden der Okraschoten entfernen. In einer Pfanne mit heißem Öl rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. In der Okraschoten-Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Amchurpulver und Asafoetida hinzugeben. Tomaten dazugeben, mit Salz würzen und köcheln, bis sie weich sind. Evtl. Wasser zugeben, wenn es zu trocken wird. Nach und nach Korianderpulver, Chilipulver, Garam Marsala, Kurkuma, Zimt, Fenchelsamen und Kreuzkümmel hinzugeben. Ca. 1 Minute köcheln. Okraschoten hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zum Schluss Curry damit bestreuen.

Für das Naan:

- 125 g Weizenmehl
- 40 g Naturjoghurt
- 65 ml Milch
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Zucker
- ¼ TL Salz
- ½ EL neutrales Pflanzenöl

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Dann Joghurt, Milch und Öl dazugeben und zu einem Teig verkneten. In einer beschichteten Pfanne ausbacken.

Für die Raita:

- 100 g Joghurt
- ½ Salatgurke
- 1 Zweig Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel
- Scharfes Paprikapulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und fein raspeln. Mit Joghurt, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Raita heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.