

• Die Küchenschlacht – Leibgerichte am 12. Januar 2026 (WH von 2019) •
mit Alexander Kumptner



Annik Schnatterbeck

Süßkartoffel-Curry mit selbstgebackenem Naan und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Süßkartoffelcurry:

1 Süßkartoffel
150 g Kirschtomaten, aus der Dose
3 EL Spinat, aus der Dose
1 grüne Chili
1 Zwiebel
2 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
150 ml Kokosmilch
3 EL Kichererbsen
1 EL Ghee
1 EL Agavensirup
 $\frac{1}{2}$ TL Kardamompulver
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver
1 Prise Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL Garam Masala
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und einen Esslöffel reiben. Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte pressen. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und eine Hälfte fein würfeln. Auf Schärfe testen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili darin anbraten. Süßkartoffeln zugeben und 1 Minute mitbraten. Kardamompulver, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Zimt und Garam Masala zufügen und ein paar Sekunden mitsrösten. Mit Kokosmilch ablöschen, Tomatenpüree, Babyspinat und Kichererbsen zugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Agavensirup abschmecken.

Für das Naanbrot:

150 g Weizenmehl
2 EL Naturjoghurt
50 ml Milch
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
1 TL neutrales Öl
2 EL schwarze Sesamkörner
½ TL Zucker
½ TL Salz

Mehl, Zucker, Salz, Öl, Backpulver, Joghurt und Milch miteinander verrühren und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Teig in runde Bällchen formen und zu höchstens 0,5 cm dicken Fladen ausrollen.

Eine Pfanne ohne Fett sehr stark erhitzen. Teig von beiden Seiten ca. 2 Minuten ausbacken und mit schwarzem Sesam bestreuen.

Für den Joghurt:

1 Limette
100 g Joghurt, 10% Fett

Limettenschale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Joghurt in eine Schale geben und mit Limettensaft verrühren und Limettenschale unterheben.

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Süßkartoffel-Curry in tiefen Tellern anrichten, Joghurt darüberträufeln und mit Koriander garnieren. Naanbrot daneben geben.