

▪ **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  
 ½ TL Kardamompulver  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 ½ TL Korianderpulver  
 1 Prise Zimt  
 ½ 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 mitrösten. 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  
 ½ 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 darüber träufeln und mit Koriander garnieren. Naanbrot daneben geben.