

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. Mai 2026 ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Stephan Korte

Süßkartoffel-Curry mit selbstgebackenem Naan und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Süßkartoffeln
 125 g Spinat
 200 g Kichererbsen
 200 g geschälte Tomaten
 1 Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 15 g Ingwer
 200 ml Kokosmilch
 75 ml Gemüsefond
 1 EL neutrales Öl
 1 EL Paprikamark
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Tamarindenpaste
 2 Zweige Koriander
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Koriandersaat
 ½ TL Kurkuma
 ½ TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Knoblauch und Ingwer in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Koriandersaat kurz anrösten und anschließend die Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig anbraten. Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen. Kurkuma und Chiliflocken hinzugeben und mitanrösten. Paprikamark, Tomatenmark und Tamarindenpaste unterrühren. Süßkartoffeln und geschälte Tomaten hinzufügen und kurz anbraten.

Kokosmilch und Gemüsefond hinzugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen und Spinat hinzugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Koriander hacken und das Curry damit garnieren.

Für die Naan-Brot:

40 g Naturjoghurt
 60 ml Milch
 ½ TL Olivenöl
 125 g Weizenmehl
 ½ TL Backpulver
 ½ TL Zucker
 ½ TL Salz

Joghurt, Milch, 60 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl vermischen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz hinzufügen. Zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in Portionen teilen und flach drücken. In einer heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten goldbraun backen.

Für den Dip:

150 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie fein hacken. Zitronensaft auspressen. Joghurt mit Knoblauch, Petersilie und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.