

Süßkartoffelcurry mit Chapatis

Jonah Elias Nitschke

3-4 Portionen

Curry:

500 g Süßkartoffeln
 250 g rote Linsen
 2 mittelgroße Zwiebeln
 1 große rote Paprika
 3 Knoblauchzehen
 500 ml Kokosmilch
 300 ml Gemüsebrühe
 2 EL Tomatenmark
 2 TL Currys
 2 TL Kurkuma
 1 TL Garam Masala
 Olivenöl
 Salz und Pfeffer

Chapatis:

200 g Dinkelmehl
 ½ TL Salz
 120 ml lauwarmes Wasser
 3 EL Olivenöl

Optional:

200 g Räuchertofu
 Koriander zum Garnieren

1. Für die Chapatis Mehl mit Salz und Olivenöl mischen und lauwarmes Wasser hinzufügen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Anschließend in einer Schüssel abgedeckt mit einem feuchten Tuch für ca. 20 bis 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einen großen Topf geben, Zwiebeln bei niedriger Hitze andünsten und nach ein paar Minuten den Knoblauch dazugeben.
3. Die Süßkartoffeln schälen und die Paprika abwaschen. Danach beides in Würfel schneiden. Wenn die Zwiebeln und die Knoblauchzehen glasig sind, beides dazugeben.
4. Nach ein paar Minuten das Tomatenmark und die verschiedenen Gewürze dazugeben und etwas anbraten. Anschließend die Linsen dazugeben und alles mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen.
5. Das Ganze bei mittlerer Stufe für mindestens 25 Minuten etwas vor sich hin köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Währenddessen eine Pfanne ohne Fett erhitzen und den Chapati-Teig in 8 Kugeln aufteilen. Die Kugeln mit einem Nudelholz ausrollen und in der Pfanne anbraten, bis der Teig leichte Blasen wirft. Dann wenden und von der anderen Seite anbraten.
7. Abschließend das Curry in einer Schüssel anrichten, mit etwas Koriander garnieren und einen Chapati dazulegen. Fertig ist das herzhafte Süßkartoffelcurry.

Hinweis:

Das Curry hält sich problemlos noch zwei weitere Tage und schmeckt meistens am zweiten Tag noch etwas besser.

Benötigte Kochutensilien:

1 großer Topf, 1 mittelgroße Pfanne, Herd mit zwei Platten, Schüssel, sauberes Küchentuch, 1 scharfes Messer, 1 Schneidebrett, 1 Schäler, 1 Kochlöffel, 1 Pfannenwender