



Kichererbsen- Curry mit Naan Brot

Zutaten

(6 Stück)

Naan-Brot

| | |
|--------|----------------------------|
| 100 g | Reis-Vollkornmehl |
| 50 g | Amaranth-Vollkornmehl |
| 50 g | Maismehl |
| 50 g | Kartoffelstärke |
| 50 g | Tapiokastärke |
| 1-2 TL | Flohsamenschalen, gemahlen |
| ½ TL | Backpulver |
| 15 g | Hefe, frisch |
| 100 ml | Milch 1,5% Fett |
| 1 TL | Zucker |
| 100 g | Joghurt 3,5% Fett |
| 1 | Ei (Klasse M) |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Jodsalz |
| 15 g | Butter |

Zubereitung

- Mehle, Verdickungsmittel und Backpulver miteinander vermischen
- Hefe mit der Hand zerbröseln und in lauwarmen Milch mit Zucker auflösen, anschließend mit den trockenen Zutaten vermischen
- Joghurt, Ei, Öl und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten
- Den Teig ca. 1,5 Stunden ruhen lassen
- In 6 gleich große Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Jeweils leicht plattdrücken und zu einem Fladen formen
- Die Fladen nacheinander in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 1 Minute bei mittlerer Temperatur backen, bis Blasen entstehen
- Nach dem Backen kann der Fladen noch mit flüssiger Butter bestrichen werden. Hierfür etwas Butter in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen





Kichererbsen- Curry mit Naan Brot

Zutaten

(4 Portionen)

Kichererbsen-Curry

| | |
|--------|------------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Kokosöl |
| 1 TL | Garam Masala, gemahlen |
| 1 | Süßkartoffel |
| 1 | Karotte |
| 1 | Brokkoli |
| 400 g | Tomaten, stückig in der Dose |
| 400 ml | Kokosmilch |
| 40 g | Cashewnüsse |
| 400 g | Kichererbsen |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken und in einer Pfanne mit Kokosöl glasig dünsten
- Garam Masala, Süßkartoffel, Karotte, Brokkoli, stückige Tomaten, Kokosmilch dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen
- Cashewnüsse rösten
- Kichererbsen abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen, zum Curry geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Cashewnüsse über das Curry verteilen

Tipp:

Nach Belieben kann noch Reis zum Kichererbsen-Curry serviert werden

Nährstoffangaben

| | kcal | KJ | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | KE | Ballaststoffe |
|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------|---------------|
| Pro Portion Kichererbsen-Curry | 342 | 1430 | 13,7 g | 11,0 g | 52,2 g | 5 | 10,3 g |
| Pro Portion Naan | 261 | 1092 | 6,3 g | 7,3 g | 42,6 g | 4 | 3,1 g |
| Gesamtes Gericht | 603 | 2523 | 20 g | 18,3 g | 94,8 g | 9 | 13,4 g |