RESTLA-REZEPT



RESTLA-CURRY

Mein Lieblingsgericht - indisches Curry - das sich nebenbei noch super zum Aufbrauchen von Restla eignet und ganz individuell angepasst werden kann.

RESTLA:

- 250 g Halloumi
- 200 g (Süß-) Kartoffeln
- Hähnchenbrust
- Gemüse nach Wahl (z. B. Brokkoli, Paprika, Karotten, Zucchini, Erbsen, Tomaten, Blumenkohl, ...)

WEITERE ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 100 g (TK-)Erbsen
- 15 g Ingwer (-pulver)
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 TL Currypulver
- 1 TL Garam Masala
- 400 ml stückige Tomaten (Dose)
- 250 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- Pflanzen-/Kokosöl
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel, Kurkuma, Chiliflocken

ZUBEREITUNG

- Zuerst das Protein eurer Wahl in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

- Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch schälen, zerdrücken und ebenfalls fein hacken. Das Gemüse in gleichmäßige, etwa 1,5 cm große Stücke schneiden. In derselben Pfanne die Zwiebel glasig anbraten und Ingwer und Knoblauch hinzufügen. Anschließend festes Gemüse (z. B. Kartoffeln oder Karotten) zugeben, für etwa 3 Minuten mitbraten und würzen.

- Gehackte Tomaten, Kokosmilch und Wasser hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Curry etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Soße sämig ist und das feste Gemüse gar ist. Weiches Gemüse erst zum Schluss hinzufügen, damit es noch etwas Biss behält. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Optional dazu: Naan-Brot

- 500 g Dinkelmehl Typ 630 / Weizenmehl Typ 550
- 215 g Wasser
- Mehl in eine Schüssel geben und Hefe darauf bröckeln. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem lockeren Teig verkneten.
- Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für mindestens eine Stunde gehen lassen.
- Eine Pfanne auf höchste Stufe aufheizen, es wird kein Öl benötigt.
- 100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 10 g frische Hefe
- 10 g Salz
- 10 Naan Brote aus dem Teig formen (nicht zu dünne Teiglinge auszurollen).
- Die Teiglinge nacheinander in die Pfanne geben. Sobald die Oberseite Blasen schlägt, kann das Brot umgedreht werden.
- Die Brote nach dem Herausnehmen nach Geschmack mit Knoblauchbutter, Ghee, Koriander, Salz, ... bestreichen.

Eingereicht von Annalena Keibel, Hof