



Zutaten Curry:

- 400-500g kleine Kartoffeln
- 250g Zwiebeln, gewürfelt
- 200g Tomaten, gehackt
- 12 Cashewkerne, gehackt
- 3 EL Öl
- 1 Lorbeerblatt
- Grüne Chilischote (optional), gehackt
- 1 Knoblauchzehe, sehr klein gewürfelt oder gerieben
- 1cm Ingwer geschält und sehr klein gewürfelt oder gerieben
- ¼ TL Salz
- 1 EL Zucker (braun)
- 50ml Joghurt 10%
- 1 EL frische Korianderblätter, gehackt

Zutaten Gewürze

- 2 Kardamomkapseln
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Koriandersamen
- ¾ TL Chili-Pulver
- ¼ TL Kurkuma gemahlen
- ¼ TL Fenchelsamen

Dazu wird Chapati serviert!

Kartoffelcurry mit Chapati

Zubereitung - Kartoffelcurry

- Kartoffeln waschen und schälen. Die Kartoffeln sollen alle die gleiche Größe haben (ca. 4cm). Kartoffeln nicht zu weich kochen. Wasser abgießen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln golden anbraten. Jede Kartoffel 3x mit der Gabel einstechen, damit die Gewürze besser aufgenommen werden können.
- Ca. 150ml Wasser erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln, die gehackten Tomaten, das Lorbeerblatt und die gehackten Cashewkerne zugeben. 10 Minuten offen köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen und pürieren.
- Ausgelöste Kardamomkapsel, Garam Masala, Koriandersamen, Chilipulver, Kurkuma gemahlen und Fenchel in einem Mörser fein mahlen. Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die Gewürzmischung in die Pfanne geben und rösten. Knoblauch und Ingwer zugeben. Kurz mitbraten. Zwiebel-Tomaten-Paste zugeben. Salz und Zucker zugeben und abschmecken. Je nach Wunschscharfe kann noch die frische fein gehackte Chilischote zugegeben werden. Joghurt zugeben.
- Kartoffeln zugeben. Wenn die Flüssigkeit zu wenig ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Ca. 5-7 Minuten mit Deckel leicht köcheln.
- Abschmecken und eventuell mit Salz nachwürzen.
- Mit frischem gehackten Koriander garnieren und servieren.





Zutaten Chapati:

- 200g Atta Mehl (Vollkorn)
- ½ TL Salz
- 120ml warmes Wasser
- 5 EL flüssige Butter oder flüssiges Ghee

Tipp aus der Küche:

„Ghee ist ein Begriff aus der indischen Küche und bedeutet nichts anderes als Butterreinfett oder auch Butterschmalz.“

– Sr. Rose, Indien

Kartoffelcurry mit Chapati, Teil 2

Zubereitung – Chapati

- Das Mehl in eine Schüssel geben, Salz hinzugeben und nach und nach das Wasser unter ständigem Rühren mit einer Gabel einarbeiten. Sobald der Teig beginnt dicker zu werden, mit der Hand weiterkneten. Dabei eventuell noch etwas Wasser zugeben. Auf der Arbeitsfläche gründlich durchkneten bis nach einigen Minuten ein weicher und geschmeidiger Teig entsteht. Jetzt zu einer Kugel formen, mit etwas flüssiger Butter (Ghee) bestreichen und 20-30 Minuten ruhen lassen.
- Die Teigkugel in 8 Teile teilen, diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu flachen, kreisrunden Fladen von ca. 15cm Durchmesser ausrollen.
- Eine Pfanne (Eisen) ohne Fett stark erhitzen. Einen Fladen hineingeben und in 10-20 Sekunden leicht bräunen. Wenden und von der anderen Seite bräunen.
- Jetzt den Fladen nochmals wenden, wenn er jetzt Blasen wirft, diese mit dem Handtuch leicht herunterdrücken. Solange braten, bis braune Stellen auf der Oberfläche erscheinen. Herausnehmen und entweder sofort servieren oder mit flüssiger Butter (Ghee) bestreichen.

