



## Karotten-Curry mit Chapatis

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für das Karotten-Curry

- 200 g Karotten - schälen und in Stifte schneiden
- 100 g Wirsing - in schmale Streifen schneiden
- 100 g Tomate - in 1-cm-Wüfel schneiden
- 1 milde rote Chilischote - entkernen und in Ringe schneiden
- 20 g Cashewkerne - grob hacken

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Bio-Maisstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 EL fein geschnittener Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Für die Chapatis

- 100 g Kichererbsenmehl
- 50 g Dinkelmehl, hell
- 300 ml Wasser
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 Prise Chilipulver
- 1 TL Kristallsalz

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für das Karotten-Curry 3 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten ca. 2 Min. scharf anbraten. Dann Chili, Ingwer und Senfsamen hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Anschliessend Wirsing und Cashewkerne dazugeben und ebenfalls 1 Min. mitbraten.

Dann das Tomatenmark einrühren, mit Garam Masala, Kreuzkümmel und [Kurkuma](#) würzen und gut verrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die Kokosmilch einrühren, die Tomatenwürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 4 Min. leicht köcheln lassen. Die Hitze wieder erhöhen, die Stärke einrühren, 1 Min. kochen lassen und den Herd abschalten.

Für die Chapatis das Kichererbsen- und Dinkelmehl mit Kardamom, Chili und Salz in eine Schüssel geben, das Wasser dazugeben und zu einem klumpenfreien Teig rühren.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit Erdnussöl einpinseln und eine Kelle vom Teig (ca. 100 ml) hineingeben. Durch leicht-kreisende Bewegungen der Pfanne den Teig gleichmässig dünn verteilen und von jeder Seite ca. 1 Min. goldbraun braten.

Dann aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben. Die Chapatis mit einem Küchentuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Diesen Vorgang 3 Mal wiederholen, sodass der Teig 4 Chapatis ergibt.

Sobald die Chapatis alle gebraten sind, das Karotten-Curry auf 2 Schalen verteilen, mit Koriander bestreuen und zusammen mit den Chapatis servieren.

**Tipp:** Zu diesem Curry passt anstelle der Chapatis auch Vollkorn-Basmatireis, Quinoa oder Naanbrot.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 736 kcal
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiss: 17 g
- Fett: 45 g