



Benötigte Zutaten

Für das Naan Brot

1/2 Pkg. Germ frisch

1 Prise Zucker

100 ml Premium Alpenmilch
(lauwarm)

250 g Weizenmehl

110 g Bio Premium Skyr

1/2 TL Salz

1/2 TL Backpulver

Gemüsecurry mit Tofu und Skyr Naan Brot

Dieses Gemüsecurry mit Tofu und Skyr Naan Brot ist voller Geschmack und eine tolle eiweißreiche Mahlzeit. Tofu und Skyr liefern ordentlich Protein, während das cremige Curry und das weiche Naan für echten Wohlfühlgenuss sorgen.

Anleitung

Für das Naan Brot

1. Für das Naan Brot den frischen Germ gemeinsam mit dem Zucker in die lauwarme Milch bröseln.
2. Mit etwas Mehl bestäuben, abdecken und etwa 15 Minuten ruhen lassen.
3. Das restliche Mehl in eine Schüssel geben und in die Mulde das Dampf (Milch-Germgemisch) hinein leeren.
4. Skyr, Salz und Backpulver beimengen und alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
5. Mit einem Geschirrtuch abdecken und etwa 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
6. Während der Ruhezeit des Brotteigs das Curry zubereiten
7. Nach der Ruhezeit den Brotteig in etwa 60 g schwere Stücke teilen und zu Kugeln rollen.
8. Die Teigkugeln ganz dünn kreisrund auswalken.
9. Den Teigfladen von beiden Seiten in einer heißen Pfanne ohne Fett ausbacken.

Für das Gemüsecurry

10. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
11. Den Tofu würfeln, mit der Sojasauce mischen und ein paar Minuten



Für das Gemüsecurry

1	Zwiebel
2	Karotten
1	roter Paprika
150 g	Mais
150 g	Erbsen (tiefgekühlt)
150 g	Stangenbohnen
200 g	Tofu (natur oder geräuchert)
2 EL	Sojasauce
300 g	Premium Frischkäse
375 ml	Gemüsebrühe
3 TL	Currypulver
	Salz
	Erdnussöl zum Anbraten

durchziehen lassen.

12. Die Zwiebel in Erdnussöl glasig andünsten, danach den Tofu hinzufügen und kurz scharf anbraten.

13. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

14. Paprika klein würfeln.

15. Mais und Erbsen gemeinsam mit den Bohnen, Karotten und Paprikastücken zum Tofu geben.

16. Kurz unter Rühren anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse bei kleiner Hitze bissfest garen.

17. Frischkäse einrühren und mit Currypulver und Salz würzen.

18. Das Curry gemeinsam mit dem Naan Brot servieren.



Ein Rezept von
food-stories.at