

LINSEN-DHAL

Das benötigt Ihr für 2 Portionen:

Zwiebel	1
Knoblauchzehe	1
daumengroßes Stück Ingwer	1
Butterreinfett / Ghee	1 EL
Kreuzkümmel, gemahlen	1/2 TL
Koriandersaat, gemahlen	1/2 TL
Kurkuma, gemahlen	1/2 TL
Gemüsebrühe – am besten selbstgemacht	100 ml
gelbe Linsen	200 g
gewürfelte Tomaten aus der Dose	400 ml
Kokosmilch	200 ml

außerdem:

Naturjoghurt	1 EL
Reis nach Belieben z.B. eine Mischung aus Langkorn- und Wildreis	120 g
Koriandergrün, frisch gehackt	1 EL

Zubereitung:

Reis nach Packungsangaben des Herstellers kochen.

Derweil Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, ganz liebevoll kleinschneiden und in etwas Ghee im Topf ca. fünf Minuten andünsten.

All die wunderbaren Gewürze hinzugeben und eine Minute mitrösten. Dabei den Geruch genießen!

Die Linsen gibst Du in ein Sieb und braust sie mit kaltem Wasser ab. Gut abtropfen lassen und dann ebenfalls in den Topf geben.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen, alles gut verrühren.

Die Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben und alles ohne Deckel solange leise köcheln lassen, bis die Linsen die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Bei gelben Linsen dauert das ca. 10 Minuten. Ab und zu umrühren. Falls Dir das alles zu dick wird, einfach etwas Wasser zufügen.

Naan

Das benötigt Ihr für 2 Portionen:

Packung Trockenhefe	1/2
Zucker	1 TL
lauwarmes Wasser	2 EL
Weizenmehl	250 g
(Vollkornmehl ist die gesündere Wahl, z.B. Atta-Mehl aus dem Asialaden)	
Salz	1/2 TL
Naturjoghurt	2 EL
Olivenöl	1 EL
Milch (Zimmertemperatur)	100 ml

außerdem:

Mehl für die Arbeitsfläche
Olivenöl zum Backen

Zubereitung:

Die Trockenhefe zusammen mit dem Zucker und dem lauwarmen Wasser verrühren und ein paar Minuten stehen lassen.

Derweil das Mehl mit dem Salz vermengen.

Joghurt, Olivenöl und die Hefemischung hinzugeben und alles dabei von Hand kräftig durchkneten, nach und nach die Milch dazu gießen. Den Teig solange kneten, bis er schön geschmeidig ist. Mindestens 1 Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Den Teig anschließend in beliebig viele Stücke teilen – je nachdem, wie groß Ihr die Fladen machen wollt.

Jeden Teigklumpen auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Handballen plattdrücken und etwas auseinander ziehen, so dass der Fladen ca. 1 cm dick ist.

Einen Schuss Öl in einer Pfanne erhitzen und die Teigfladen darin bei mittlerer Hitze ausbacken, bis sich Blasen bilden. Anschließend wenden und von der anderen Seite backen.