Rote-Linsen-Dal mit selbstgebackenem Naan

Für zwei Personen

Für das Dal:

200 g rote Linsen	1 TL gemahlener Kurkuma	2 TL Olivenöl
2 TL Salz		

Für das Tadka:

100 g gehackte Dosen-Tomaten	1 Gemüsezwiebel	1 grüne Chilischote
20 g Ingwer	1 Bund Koriander	1 TL Kreuzkümmelsamen
2-4 TL Rohrohrzucker	2 EL Rapsöl	

Für das Naan:

50 g Joghurt	3 g Trockenhefe	300 g Dinkelmehl, Type 630
1 TL Agavendicksaft	2 TL Schwarzkümmel	4 EL Knoblauchöl
2 Prisen Salz		

Für die Garnitur:

4 EL Joghurt, 3,8%	4 Zweige Koriander

Für das Dal:
Die Linsen gut waschen. Linsen mit Kurkumapulver, Öl, Salz und 600 ml Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ohne Deckel 10-15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und ggf. etwas Wasser hinzufügen.

Für das Tadka:
Zwiebel abziehen. Zwiebel und Chilischote fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.
Öl in eine heiße Pfanne geben und Kreuzkümmelsamen hineingeben.
Nach etwa 30 Sekunden Chili und Ingwer hinzugeben. $\frac{1}{2}$ Minute bei mittlerer Hitze braten lassen. Tomaten, Rohrohrzucker und Koriander hinzufügen und weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze braten, ab und an umrühren. Tadka zum Dal geben und gut verrühren.

Für das Naan:
Joghurt, Hefe, Mehl, Agavendicksaft, Schwarzkümmel und Salz mit 50 ml lauwarmem Wasser vermengen und zu einem Teig kneten. Abgedeckt so lange es geht ruhen lassen. Teig in 3 Stücke teilen und zu dünnen Fladen ausrollen. In der Pfanne von beiden Seiten erhitzen und mit Knoblauchöl bestreichen.

Für die Garnitur:
Koriander abbrausen und trockenwedeln. Dal mit Joghurt und Koriander garnieren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gesche Deutsch am 24. Januar 2022