

Indisches Linsen-Dal mit selbstgebackenem Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Linsen-Dal:

300 g Rote Linsen	4 mittelgroße Tomaten	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer	1 Limette, 2-3 EL Saft
1 Zitrone, 2-3 EL Saft	700 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark
250 ml Kokosmilch	200 ml passierte Tomaten	200 ml gehackte Tomaten
1 TL Kurkuma	1 TL Koriander	1 TL Kreuzkümmel
1 TL rotes Paprikapulver	1 TL Garam Masala	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

300 g Weizenmehl	1 Knoblauchzehe	1 TL Backpulver
1 EL Olivenöl	1 TL Chili	1 TL Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie	4-6 EL Naturjoghurt, 3,5%	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam		

Für das Linsen-Dal:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Ingwer reiben. Alles in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Gewürze Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Garam Masala dazugeben. Linsen waschen, gemeinsam mit dem Gemüsefond dazugeben und aufkochen lassen bis die Linsen die Flüssigkeit aufnehmen. Kokosmilch, Tomatenmark sowie passierte und gehackte Tomaten dazugeben. Frische Tomaten vierteln und ebenfalls hinzugeben. Abschließend alles kräftig umrühren und mit Pfeffer, Salz, Zitronen- und Limettensaft abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in eine Schüssel geben und anschließend zu einem glatten, weichen Teig verrühren. Das Ganze für etwa 10 Minuten ruhen lassen und danach noch einmal kurz kneten. Eine beschichtete Pfanne erhitzen.

Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

Für die Garnitur:

Zum Servieren etwas Joghurt über das Dal tröpfeln und mit etwas Sesam und gehackter Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Uebel am 09. Mai 2022