

Kidneybohnen in Knoblauch-Tomaten-Soße mit Pol Roti

Für zwei Personen

Für die Kidneybohnen:

400 g Kidneybohnen	3 ganze Dosen-Tomaten	2 Zwiebeln
6-8 Knoblauchzehen	1 cm Ingwer	1 EL Ghee
1 Lorbeerblatt	$\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen	1 $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
$\frac{3}{4}$ TL gemahlener Koriander	1 TL Garam Masala	Salz

Für das Pol Roti:

33 g Kokosraspeln	50 ml Kokosmilch	1 $\frac{1}{2}$ EL Ghee
132 g Mehl	1 TL Salz	

Für die Garnitur:

1 Limette, Frucht	2-3 Zweige Koriander
-------------------	----------------------

Für die Kidneybohnen:

Die Kidneybohnen abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Tomaten pürieren. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und die Hälfte durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und reiben. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Ghee flüssig geworden ist, die Kreuzkümmelsamen hinzugeben. Sobald diese anfangen zu knistern, die Zwiebeln und das Lorbeerblatt hinzugeben. Auf mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich und leicht bräunlich werden, dann gepressten Knoblauch und Ingwer hinzugeben. 1-2 Minuten braten. Tomaten, Kidneybohnen, die ganzen Knoblauchzehen und Chili, Koriander und Garam Masala hinzugeben. Mit Salz abschmecken und etwas von der mit Wasser verdünnten Kidneybohnen-Flüssigkeit hinzugeben (je nach gewünschter Konsistenz). Alles 10-15 Minuten bei niedriger Hitze garen. Mit Salz abschmecken.

Für das Pol Roti:

Kokosraspeln mit Kokosmilch mischen, bis diese sich wie feuchter Sand anfühlen. Mehl und Salz hinzugeben und gut vermischen. Ca. 50 ml Wasser und so viel von der übrigen Kokosmilch hinzugeben, bis sich eine Teigkugel formen lässt. Teig in vier kleine Teile teilen und jeweils zu einem runden Fladen mit etwa 5 mm Höhe plattdrücken.

Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett erhitzen und Fladen darin von beiden Seiten anbraten, bis sie gleichmäßig braune Flecken bekommen. Von beiden Seiten mit Ghee bestreichen.

Für die Garnitur:

Limette in Schnitze schneiden. Korianderblätter zupfen.

Kidneybohnen mit Sauce sowie Pol Roti auf Tellern verteilen. Koriander drüberstreuen und mit Limette garniert servieren.

Hannah Käthler am 25. September 2024