

Ayurvedischer Linsen-Hackfleisch-Topf, Chapati, Parata

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, Schwein und Pute	200 g Dinkel-Vollkornmehl	125 g gelbe Linsen
2 große Zwiebeln	3 Tomaten	4 Knoblauchzehen
50 g gesalzene Butter	50 ml Pflanzenöl	1 Bund Dill
1 Knolle Ingwer, klein	1 Chilischote	Garam-Masala
Haldi	schwarzer Pfeffer	Salz

Einen Topf mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die gelben Linsen darin kochen. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Hackfleisch darin anbraten. Die Tomaten enthäuten, klein schneiden und ebenso zum Hackfleisch geben. Den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Beides pürieren. Die Chilischote ebenfalls zerkleinern und mit Haldi und Garam Masala zum Ingwer und Knoblauch geben. Die Hälfte der Masse zum Hackfleisch geben. Das Ganze noch etwas schmoren lassen, dann in den Topf mit den Linsen geben und alles bei niedriger Temperatur weiter köcheln lassen. Den Dill zupfen und zur restlichen Würzmasse geben. Für die Parata 100 g Mehl, etwas Wasser und das Öl, Salz, Pfeffer sowie die Dill-Würzmasse miteinander vermengen. Eine Pfanne mit ausreichend Öl erhitzen und die Parata darin frittieren. Für die Chapati eine Pfanne erwärmen. Das restliche Mehl mit etwas Wasser und Salz zu einem Teig kneten, ausrollen und in der Pfanne ohne Fett braten. Den Teig in der Pfanne ohne Fett mit einem Tuch andrücken, bis der Teig Blasen schlägt. Auf die noch heißen Chapati die gesalzene Butter streichen. Den ayurvedischen Linsen-Hackfleisch-Topf mit dem selbstgemachten Chapati und Parata auf Tellern anrichten und servieren.

Waltraud Goretzky am 16. November 2011