

Mungobohnen Cheela mit Paneer-Füllung, Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Bund Rucola	100 g Granatapfelkerne	1 Zitrone, davon Saft
1 EL Honig	1-2 TL mittelscharfer Senf	60 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Cheela:

$\frac{1}{2}$ Tasse Mungobohnen	200 g fettarmer Paneer	2 Tomaten
1 Zwiebel	3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL grüne Chilipaste
3 Zweige Koriander	1 EL Kichererbsenmehl	3-4 EL Reismehl
1 Prise Asant	2 Prisen Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Chat Masala
Öl	Salz	

Für das Chutney:

1 Bund Koriander	2 Zweige Minze	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft	1 EL geröstete Kichererbsen	Salz

Für den Salat:

Die Hälfte der Granatapfelkerne in einem Mörser zerquetschen, in ein Sieb geben und Saft auspressen.

In einer großen Schüssel Rucola und restliche Granatapfelkerne mischen. Zitrone halbieren und auspressen. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Olivenöl, 2 EL Granatapfelsaft, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Das Dressing über den Salat träufeln und schwenken, bis der Salat gut mit dem Dressing bedeckt ist.

Für den Cheela:

Mungobohnen circa 2-4 Stunden in heißem Wasser einweichen.

Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Linsen mit etwas Wasser und Kichererbsenmehl und Reismehl in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. In eine Schüssel geben und Salz nach Geschmack, Asant, Zucker, grüne Chilipaste und Ingwer hinzufügen; gut zu einem Teig vermischen.

Koriander hacken. Paneer zerbröseln. Zwiebel abziehen und klein hacken. Tomaten klein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel darin kurz braten. 3 EL Paneer, gehackte Tomaten, 1 EL Koriander und Chat Masala darüber streuen und auf mittlerer Flamme mit $\frac{1}{2}$ TL Öl kurz braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun werden.

$\frac{1}{4}$ TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und eine Kelle des Linsen-Teiges hineingießen und gleichmäßig verteilen, so dass ein Kreis von ca. 125 mm entsteht. Warten bis man braune Kanten sieht. Einige Tropfen Öl darauf geben und umdrehen. Kurz braten und nochmal umdrehen. Einige Löffel Panner-Mischung auf eine Hälfte geben und Cheela so falten, dass es ein Halbmond wird.

Für das Chutney:

Knoblauch abziehen und mit Koriander, Minze und Kichererbsen in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Zitrone halbieren und auspressen. Chutney mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Anu Jauhan am 13. Juni 2023