

Hauptgang (vegetarisch)

Indischer Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit Pakora (gebackenes Gemüse im Kichererbsen-Teig) und Koriander Dipp, dazu Naan-Brot für 4 Personen



Indischer Süßkartoffel-Linsen-Eintopf:

500ml Schälto­maten Dose, 500ml Ge­mü­se­brü­he, 400g Süß­kar­toffel­wür­fel ca. 2cm ohne Schale, 400ml Kokos­milch, 200g Kichererbsen vorgegart, 200g Karottenwürfel ca. 0,5 cm ohne Schale, 200g rote Linsen, 200g Zwiebelwürfel, 50 g Tomatenmark, 20 g gehackter Ingwer, 10 g Salz, 10 g Knoblauch gehackt, 3-4 g Currypulver, 2-3 g Paprikapulver edelsüß, 3-4 g Kreuzkümmel gemahlen, 2 g Chilipulver, je 10 ml Raps und Sesamöl

Süßkartoffel, Karottenwürfel und die roten Linsen im Raps und Sesamöl anbraten, aus dem Topf nehmen, anschließend die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und den Ingwer im gleichen Topf kurz anbraten, Tomatenmark zugeben kurz mit anrösten, mit den Schälto­maten und der Ge­mü­se­brü­he auffüllen, ca. 5 min köcheln lassen, dann die angebratenen Zuta­ten zugeben, abwürzen und ca. 12 -15 Minuten weiterkochen, die abgetropften Kichererbsen und die Kokos­milch zugeben und nochmal 5 Minuten kochen lassen. Nach Geschmack mit den ange­gebenen Ge­würzen abwürzen.

Pakora:

200 g geriebene Kartoffel, 100 g Blumenkohl in feine Streifen geschnitten, 100g Zwiebelscheiben fein geschnitten, 50 g junge Spinatblätter, 100g Kichererbsenmehl, Salz, Pfeffer, Harissa, Kreuzkümmel gemahlen, Currypulver, Öl zum Ausbacken,

das Gemüse und die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Kichererbsenmehl vermengen und mit den Gewürzen nach Geschmack abwürzen, das Gemisch sollte eine klebrige Konsistenz haben, mit den Händen zu kleinen Klößchen formen und im vorgeheizten Öl bei ca. 170g goldbraun ausbacken.

Koriander-Dipp:

1 Bd. Minze, 1 Bd. Koriander, ½ Chilischote grün, 50 g Zwiebelwürfel weiß, 1 St. Knoblauchzehe, 1 TL. Salz, 1 EL Limettensaft, 250 g Naturjoghurt, 3 EBl. Sprudelwasser,

Minze und Koriander waschen und Trockenschleudern, mit der Chilischote, den Zwiebelwürfeln Knoblauch, Salz, Limettensaft und dem Mineralwasser in einer Küchenmaschine fein pürieren, zum Schluss den Jogurt zugegeben und glattrühren

Naan-Brot:

130 g warmes Wasser, 3,5g Trockenhefe oder 10 g frische Hefe, 1 TL. Zucker, 1 EBl. Olivenöl, 75g Naturjoghurt, ½ TL. Salz, 300 g Weizen-Mehl Typ 405,

zum Bestreichen: 15 g Butter geschmolzen, Salz, Pfeffer, Knoblauch frische Kräuter nach Belieben, z.B. Koriander, Schnittlauch, Petersilie

Lauwarmes Wasser, Hefe und Zucker in einer Schüssel verrühren und ca. 10 Min. stehen lassen, bis es schäumt. In einer großen Schüssel **Mehl** mit dem **Hefewasser, Olivenöl, Joghurt und Salz vermengen**. Mit den Knethaken oder den Händen zu einem **glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten**. Den Teig in eine leicht **eingölte Schüssel** legen. Mit Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort **1-2 Std. gehen lassen**, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Den Teig in **8 Stücke** teilen, jedes zur Kugel formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche **dünne, ovale Fladen ausrollen**. **Pfanne erhitzen**, erst wenn sie richtig heiß ist, die Fladen **ohne Zugabe von Fett** bei guter Mittelhitze (ca. Stufe 7 von 9) **backen**, bis sich Blasen bilden und die Unterseite gebräunt ist, das dauert ca. 1 Minute. Umdrehen und auch auf der Rückseite ebenfalls kurz backen, bis sich braune Punkte bilden. Butter schmelzen und mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben Knoblauch hinzufügen und die Naan Brote damit bestreichen. Mit Kräutern (Koriander, Petersilie oder Schnittlauch) bestreuen.