

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 Eßl. 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 Eßl. 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.