Linsen Dal mit Naan Brot von Melvin Johner

Mengen für 24 Personen

Quelle: https://biancazapatka.com/de/rotes-linsen-dal/
https://biancazapatka.com/de/veganes-naan-brot/
Tags: Vegetarisch, Vegan, Glutenfrei
Gewürze: Curry scharf, Curry mild, Sesam, Pfeffer, Petersilie, Salz

1.8 dl Olivenöl	Zum Braten
600 g Zwiebel	gewürfelt
24 Stück Knoblauchzehen	gehackt
120 g Ingwer	Gehackt
7.2 TL Kurkuma	
24 g Koriander	
7.2 TL Kreuzkümmel	
24 g Paprika	
24 g Curry	Curry Pulver
1.8 kg rote Linsen	
4.8 Liter Bouillon (flüssig)	
1.56 Liter Kokosmilch	
1.5 kg gehackte Tomaten	
288 g Limetten	Ausdrücken für Saft
7.2 dl Wasser	Warmes Wasser
21.6 g Hefe	Trockenhefe
24 g Zucker	
1.08 dl Olivenöl	
360 g Jogurt	Soja Joghurt
4.8 TL Salz	
1.8 kg Mehl	Weizen - Dinkel oder Glutenfrei

Dal:
Zuerst erhitzt du das Olivenöl in einer Pfanne oder einem Kochtopf. Dann gibst du die gehackte Zwiebeln hinzu und dünstest sie 2-3 Minuten glasig. Danach gibst du den gehackten Knoblauch und Ingwer dazu und röstest beides eine weitere Minute an. Zuletzt fügst du deine Gewürze hinzu und lässt sie einige Sekunden schmoren, damit sich die Aromen entfalten können.

Spüle nun die Linsen in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem kaltem Wasser ab. Dann gibst du sie in die Pfanne mit der Zwiebelmischung. Jetzt mit der Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen. Das Ganze lässt du zunächst 8-10 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Flüssigkeit von den Linsen größtenteils aufgenommen wurde. Anschließend Kokosmilch und passierte Tomaten hinzugeben und weitere 5-10 Minuten

köcheln lassen oder bis die Linsen weich und die gewünschte Cremigkeit erreicht sind.

Anschließend mit Salz, Pfeffer, Kokoszucker und Zitronen- oder Limettensaft abschmecken. Und für den letzten Schliff garniere dein Indisches rotes Linsen-Dal mit etwas milchfreiem Joghurt, frisch gehackter Petersilie oder Koriander und Sesam oder wähle andere Toppings nach Belieben.

Naan:
Zunächst das lauwarme Wasser, die Hefe und den Zucker in einer großen Schüssel verrühren. Etwa 10 Minuten beiseitestellen, bis es anfängt zu schäumen.

Das Olivenöl, den Soja-Joghurt, das Salz und das Mehl hinzufügen. Alles mit einem Holzlöffel oder mit einer Gabel vermischen. Dann auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen 5-10 Minuten kneten, bis ein glatter weicher Teig entsteht.

Den Teig in eine leicht eingefettete Schüssel legen. Mit einem feuchten Geschirrtuch oder Folie abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Nach der Ruhezeit den Teig in ca. 15 Stücke teilen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche jedes Stück in ein 0,5 cm dicken ovalen oder runden Fladen ausrollen

Eine Gusseisen Pfanne oder eine Antihaftpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Jedes Fladenbrot etwa 2-3 Minuten lang ausbacken oder bis sich Blasen bilden und die Ränder etwas trocken aussehen. Dann umdrehen und weitere 2-3 Minuten goldbraun ausbacken.