

Linsen Dal und Naan Brot von Leonie Heiner

Mengen für 10 Personen

Quelle: Chat gpt

1.0 kg rote Linsen	
500 g Zwiebel	
8.0 Stück Knoblauchzehen	
60 g Ingwer	
1.25 Liter Kokosmilch	
2.5 Liter Bouillon (flüssig)	
1.25 dl Öl	
60 g Rote Currypaste	
2.5 TL Kurkuma	
2.5 TL Kreuzkümmel	
20 g Koriander	frisch
1.0 Stück Limetten	
10 g Peperonchini	oder eine Chillischote, fein geschnitten
1.0 Stück Zitronen	
1.0 kg Weissmehl	
2.0 Stück Trockenhefe	
20 g Zucker	2 TL
2.5 TL Salz	
350 g Nature Joghurt	
3 dl Wasser	lauwarm
3.0 EL Öl	

Dal:

- Zwiebeln fein hacken, Knoblauch & Ingwer reiben, Peperoncini fein hacken
- Zwiebeln in Öl glasig braten.
- Knoblauch, Ingwer, Peperoncini, Curry-Paste & Gewürze dazu, 2–3 Minuten mitrösten.
- Linsen & Bouillon zugeben, 20–30 Minuten köcheln.
- Kokosmilch einrühren, nochmals 10 Minuten kochen.
- Mit Salz, Pfeffer & Zitronensaft abschmecken.
- Frisch servieren mit Koriander.

Naan:

Hefe mit Zucker in lauwarmem Wasser auflösen, 5–10 Min. stehen lassen.

Mehl, Salz, Joghurt und Hefemischung zu einem weichen, aber nicht klebrigen Teig verkneten (per Hand oder Löffel).

Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1–1,5 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Teig in ca. 20 Stücke teilen.

Flach drücken oder mit den Fingern/Flasche oval ausziehen (wie ein kleiner Fladen, ca. 15cm).

Optional mit Knoblauchöl bestreichen oder mit Kräutern bestreuen.

Etwas Öl hineingeben, Pfanne gut erhitzen.

Naan 1–2 Minuten pro Seite braten, bis goldene Blasen entstehen.