

# Linsendaal

von Lea Beutter

Mengen für 12 Personen

Gewürze: Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Kurkuma, Salz

2.4 Stück Zwiebeln	
6.0 Stück Knoblauchzehen	
720 g rote Linsen	
9 dl Wasser	
780 g Spinat	Blattspinat
3.6 ml Olivenöl	TL
1.2 kg Weissmehl	Für Fladenbrot
4.8 TL Salz	
4.8 TL Kreuzkümmel	
6 dl Wasser	Mehr, Salz und Kreuzkümmel vermischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Fläche mit Mehl bestäuben und etwa handgrosse dünne Fladen auswallen. In einer Bratpfanne ohne Fett auf mittleren Hitze backen.
960 kg Joghurt	Vegane Option: Soja-Joghurt
3.0 Stück Gurken	
2.4 Stück Knoblauchzehen	gepresst
2.4 ml Olivenöl	EL
1.8 dl Zitronensaft	EL, Gurke fein raffern und mit den restlichen Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
240 g Tahina	Coop, ds mitem grüne Techu
1.8 Stück Zitronen	Mit Salz und Wasser so lange vermischen bis es cremig isch.