

Hauptspeisen

Rotes Linsencurry mit Naan

Zutaten für 2 Portionen:

Für das Linsencurry:

- 80 g rote Linsen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 Tomaten
- 1 grüne Chilischote
- 1 Schalotte
- 5 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zimtstange
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Kurkuma
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 1 TL Currypulver
- Butterschmalz, Salz

Für das Naan:

- 75 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 1 TL Trockenhefe
- 250 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 75 g Joghurt
- 1 Eigelb
- Butterschmalz, Salz

Zubereitung:

- Für das Naan Milch in eine Schüssel gießen, Zucker und Hefe einrühren und stehen lassen, bis die Mischung zu schäumen beginnt.
- Das Mehl in eine große Schüssel geben, eine Prise Salz und Backpulver untermischen. Die Hefemilch zugeben und leicht untermischen.
- Öl, Joghurt, Eigelb vermengen und mit in die Mehlschüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 1/4 TL Sonnenblumenöl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen.
- Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.
- Teig erneut durchkneten, in 4 gleich große Kugeln teilen und mit einem Tuch bedecken.
- Die erste Kugel mit etwas Mehl dünn auswellen. Teigfladen in eine heiße Pfanne mit etwas Butterschmalz geben und auf einer Seite braten bis der Fladen Blasen wirft. Dann umdrehen und kurz garen. Die Teigfladen warm servieren.
- Für das Linsencurry die roten Linsen in ein großes Sieb geben und gut mit kaltem Wasser abwaschen. Dann die Linsen mit Gemüsebrühe in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten weich kochen.
- Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Schale abziehen, vierteln, entkernen und das

Hauptspeisen

Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

- Chili halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Schalotte, Ingwer und Knoblauch fein hacken.
- Butterschmalz erhitzen, Zimt dazugeben und kurz anschwitzen. Dann Schalotte hinzufügen und goldgelb anschwitzen. Tomaten, Chili, Ingwer, Knoblauch, Tomatenmark zugeben mit etwas Salz und Kurkuma würzen und ca. 5 Minuten braten.
- Gekochte Linsen mit der Flüssigkeit zugeben und nochmals ca. 5 Minuten weiterkochen, dann mit Curry abschmecken.
- Abschließend Petersilie fein hacken und untermischen.

Eindeutige ID: #1157

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 12:06