

Einkaufsliste

Für	4	Personen
	Naanbrot	
500	g	Weissmehl
260	g	Milch
1	Pack	Trockenhefe
2	TL	Schwarzkümmel
1	TL	Backpulver
1	TL	Salz
1	St	Ei
2	EL	Ghee
200	g	Griechisches Joghurt
	Linsen	
100	g	Zwiebel
20	g	Knoblauch
25	g	Ingwer
30	g	Öl
1	St	Zitronengras
4	g	Kurkuma
4	g	Koriandersamen
4	g	Kreuzkümmel
250	g	Linsen rot
3,5	dl	Gemüsefond
2	dl	Kokosnussmilch
8	g	Salz
0.5	St	Limettenzeste
40	g	Gehackte Erdnüsse ungesalzen
4	St	Koriander frisch
		Chili
2	St	Fenchel

Zubereitung

Für die Brötchen
Alle Zutaten mischen und zu einem Teig kneten
Aufgehen lassen, bis er das doppelte Volumen bekommen hat (ca 1.5h bei 30°C)
Zu Fladenbrötchen formen und auf der Grillplatte ausbacken
Für die Linsen
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hacken
Zitronengras leicht klopfen
Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Öl andünsten
Zitronengras, Kurkuma, Koriandersamen und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitdünsten
Linsen zugeben, kurz mitdünsten, mit Gemüsefond ablöschen und mit Kokosnussmilch auffüllen
Bei schwacher Hitze zugedeckt (ohne zu rühren) weichgaren.
Nach 3/4 der Kochzeit Salz und Limettenzesten begeben und fertig garen
Mit Erdnüssen, Koriander und Chili (nach belieben) ausgarnieren
Fenchel

Fenchel in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl auf der Platte grillieren

Utensilien

Löffel
Spachtel
Grillzange
Messer, Gemüsemesser
Schneidebrett
Blech oder Teller als Mep Platz
Teller zum essen
Maschine zum Kneten oder von Hand in Schüssel
Wallholz