

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. März 2021 ▪
„Vegetarische Küche“ mit Johann Lafer



Kolja Radau

Linsen-Dal mit selbstgebackenem Naan und Joghurt-Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Dal:

100 g rote Linsen
1 Kartoffel
1 Karotte
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chili
1 Zitrone
10 g Ingwer
125 ml Kokosmilch
1 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsefond
1 Bund Koriander
1 TL Garam Masala Gewürzmischung
2 TL Koriandersaat (gemahlen)
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 TL Kurkuma
Zucker, zum Abschmecken
20 g Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Karotten und Kartoffeln schälen, ggfs. von Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in Butter anbraten. Kartoffeln und Karotten hinzugeben und für weitere ca. 4-5 Minuten anbraten. Linsen hinzugeben und nochmals für ca. 2-3 Minuten anbraten. Tomatenmark, Garam Masala, Koriandersaat, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen, konstant umrühren und alles für weitere 1-2 Minuten anbraten. Mit Fond ablöschen und nach Geschmack mit Salz würzen. Aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen weich sind.

Kokosmilch hinzugeben und alles nochmals erhitzen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Nach Geschmack mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Mit Koriander garnieren.

Für das Naan:

40 g Naturjoghurt
60 ml Milch
½ EL Sonnenblumenöl
125 g Weizenmehl
½ TL Backpulver
Etwas Zucker
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel grob vermischen. Dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen nun in 2-3 Teile teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne trocken erhitzen. Teigfladen darin (ohne Zugabe von Fett) von beiden Seiten ausbacken.

Für den Dip:

1 Knoblauchzehe
250 g Naturjoghurt
15 Blätter Minze
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und so klein wie möglich schneiden. Knoblauch und Minze zum Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.