



Naan mit Linsen-Zwiebel-Salat

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.
Aufgehen lassen: ca. 1½ Std.
Ergibt 8 Naan

300 g Mehl
¾ TL Salz
¼ TL Zucker
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g),
zerbröckelt
1¾ dl Wasser
50 g Ghee oder Bratbutter,
flüssig, abgekühlt
(siehe Hinweis)
Ghee oder Bratbutter
zum Backen
100 g schwarze Linsen
(Beluga)
6 dl Wasser, siedend
2 rote Zwiebeln, in feinen
Streifen
2 Knoblauchzehen,
fein gehackt
2 TL Garam Masala
(siehe Hinweis)

1 Bio-Zitrone,
abgeriebene Schale
und Saft

1 TL Salz

4 EL Granatapfelkerne

1 Bund Koriander,
fein geschnitten

1 — Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Ghee begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 — Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, auf wenig Mehl zu je ca. 4 mm dicken Fladen auswallen. Wenig Ghee in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fladen nacheinander bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. backen, herausnehmen, zugedeckt warm stellen.

3 — Linsen offen im Wasser ca. 20 Min. knapp weich köcheln.

4 — 2 EL Ghee in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Garam Masala kurz andämpfen, Linsen kurz mitdämpfen, Zitronenschale und -saft begeben, salzen.

5 — Linsen auf den Naan anrichten, Granatapfelkerne und Koriander darüberstreuen.

Hinweis: Ghee ist eingesottene Butter. Garam Masala ist eine indische Gewürzmischung. Beides ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Portion: 575 kcal, F 24 g, Kh 71 g, E 15 g