

Linsen Dal

mit Pfannenbrot



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g BIO SONNE rote Linsen,
500 ml BIO SONNE Gemüsebrühe,
1 TL COOK! Kurkuma, 1 TL Salz

–
1 ERNTEKRONE Zwiebel,
1 Dose VILLA GUSTO gehackte
Tomaten, 1 Stück BIO SONNE
Ingwer (1–2 cm),
½ Bund BIO SONNE Petersilie,
2 EL BIO SONNE Bratöl,
1 TL BIO SONNE Rohrzucker,
1 TL COOK! Curry,
1 Prise COOK! Pfeffer,
1 Prise COOK! Chili, 1 Prise Salz

Pfannenbrot:

200 g KÜCHENSTOLZ Mehl,
130 ml Wasser,
2 EL BELLUCCINO Olivenöl,
½ TL Salz, ½ TL COOK! Pfeffer,
½ TL ZAUBERHAFT BACKEN
Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die Linsen gründlich waschen und mit Gemüsebrühe, Salz und Kurkuma für 15–20 Minuten abgedeckt bei mittlerer Hitze köcheln.
2. In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Pfannenbrot in eine Rührschüssel geben und für 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Danach 10 Minuten ruhen lassen.
3. Währenddessen Zwiebel und Ingwer schälen, fein hacken und zusammen mit dem Öl für 1–2 Minuten anschwitzen.
4. Dann Chili, Curry, Salz, Rohrzucker und Pfeffer hinzufügen und eine weitere Minute unter Rühren erhitzen.
5. Alles mit Dosentomaten ablöschen und weiterhin 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Derweil den Brotteig in 4 gleich schwere Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu flachen Fladen ausrollen.
7. Diese nacheinander in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
8. Abschließend die Linsen unter die Tomatensauce mischen und alles mit frisch gehackter Petersilie verfeinern – zusammen mit dem frischen Pfannenbrot servieren.