

Nicole Just

Montag, 23. Mai 2016

## Linsensalat mit Avocado und Naan

Rezept für 4 Personen

### Zutaten

#### Für den Linsensalat

350 g	getrocknete Alblinsen (ersatzweise Puy-, Berg- oder Belugalinsen)
7 Blätter	Salbei
3 Zweige	Rosmarin
5 Zweige	Basilikum
1/2 Bund	Zitronenthymian
3 Zweige	Pfefferminze
1	kleine rote Chilischote
1	Bio-Zitrone
4 EL	Weißwein- oder Apfelessig
1 EL	Agavendicksaft
2	Avocado (z.B. Sorte „Hass“)
2 TL	Rosa Pfeffer (Schinus)



#### Für das Naan

300 g	Weizenmehl (Type 405)
3/4 TL	Salz
1 TL	Vollrohrzucker
1,5 TL (4 g)	Trockenhefe
3 EL	Pflanzenöl
50 g	Natur-Sojajoghurt, ungesüßt
1/8 l	warmes Wasser
1 EL	Schwarzkümmelsaat

#### Für den Joghurt-Dip

1 Bund	Schnittlauch
300 g	Natur-Sojajoghurt, ungesüßt
1/2 TL	Agavendicksaft
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1.

Optional, zur besseren Bekömmlichkeit: Die Linsen 2-3 Stunden zuvor in der doppelten Menge Wasser einweichen.

2.

Für das Naan Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Das Öl, den Joghurt und das Wasser zugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels so lange rühren, bis die Flüssigkeit ins Mehl eingearbeitet ist. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und ca. 5 Minuten mit den Händen kneten, bis die Teigoberfläche glatt ist. Den Teig zurück

in die Schüssel geben, zudecken und in ca. 1 Stunde an einem warmen Ort auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

3.

Die Linsen (eingeweicht oder trocken) in ein Sieb geben und kurz abspülen. Mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Zugedeckt 15-20 Minuten auf mittlerer Stufe garkochen. Danach durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4.

Für den Linsensalat Salbei, Rosmarin, Basilikum, Zitronenthymian und Pfefferminze Abbrausen und trockenschütteln. Einige schöne Blattspitzen für die Deko zur Seite legen. Die restlichen Kräuter fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen und den Saft beiseite stellen.

5.

Die Zitronenschale mit den gehackten Kräutern und der Chili in eine Schüssel geben. 3 EL Essig und 1 EL Agavendicksaft zugeben.

Die abgekühlten Linsen zu den Kräutern in die Schüssel geben, umrühren und mit Salz abschmecken. Den Salat zur Seite stellen und ziehen lassen.

6.

Für den Dip den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch mit Joghurt vermischen, mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

7.

Den Backofen auf die höchstmögliche Stufe (ca. 250° Ober/Unterhitze) vorheizen.

8.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Naan-Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, zu einer ca. 25 cm langen Rolle auseinanderziehen, dabei nicht mehr kneten. Die Rolle in vier gleichgroße Stücke schneiden. Jedes Teigstück mit etwas Schwarzkümmel bestreuen und oval auf eine Dicke von 0,5 cm ausrollen. Die Teigfladen auf das Backblech legen und nochmal 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.

9.

Die Fladenbrote dann im Backofen (Mitte) 4-6 Minuten lang backen (wenn möglich, zusätzlich die Grillstufe einschalten), bis die Ränder des Brotes goldbraun werden. Die fertigen Brote aus dem Ofen nehmen und in ein sauberes Küchentuch einschlagen.

10.

Zuletzt die Avocados schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Die Spalten mit dem zurückbehaltenen Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

11.

Den Linsensalat in einer Schale oder einem tiefen Teller anrichten, die Avocado dazugeben und mit den übrigen Kräuterspitzen und den rosa Pfefferbeeren dekorieren. Das Brot in breite Streifen schneiden und mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 780 kcal / 3267 kJ

108 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 18 g Fett