

Nicole Just
Linsen-Dal nach Punjab-Art mit Ballonbrot

Montag, 9. Januar 2017
Rezept für 6 Personen

Zutaten

Für das Linsen-Dal

200 g braune Linsen
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwerwurzel (ca. 4 cm) (daumendick)
1 Chili
2 EL neutrales Pflanzenöl
150 g gelbe oder rote Linsen
600 ml Wasser
3 TL Garam Masala -



Würzmischung

2 Lorbeerblätter
400 g Tomatenstücke (aus der Dose oder während der Saison frisch)
1,5 TL Salz
2 TL Zucker

Für das Ballonbrot (Bhatura)

200 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Trockenhefe (3 g)
1/2 TL Salz
1 TL Zucker
1 EL Pflanzenöl
125 ml Pils

zusätzlich

etwas Pflanzenöl zum Frittieren der Brote
etwas Ingwer
1/2 Bund Koriander

Zubereitung

1.

Die braunen Linsen unter kaltem Wasser abwaschen, in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge kaltem Wasser übergießen. Zugedeckt 5-6 Stunden oder über Nacht einweichen. Das Einweichwasser anschließend abgießen und wegschütten, die Linsen abtropfen lassen.

2.

Ca. 2 Stunden vor Ende der Linsen-Einweichzeit den Hefeteig für das frittierte Brot zubereiten. Dafür Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel gut mischen. Öl und das Pils (Zimmertemperatur) zugeben und die Mischung mit einem Löffel oder den Knethaken des Handrührgeräts mischen. Dann mit den Händen noch kurz glatt kneten. Der Teig sollte eine glatte Oberfläche haben und nicht kleben. Den Teig zu einer Kugel formen und an einem warmen Ort in ca. 2 Stunden auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

3.

Für die Linsen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

4.

Das Öl in einer Pfanne mit Deckel oder einem weiten Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer eine Minute unter Rühren darin glasig schwitzen. Die abgetropften braunen Linsen sowie die roten und gelben Linsen zugeben und 3-4 Minuten braten. Mit 600 ml Wasser ablöschen, Garam Masala, die Lorbeerblätter sowie die Hälfte der Tomaten zugeben, umrühren und zugedeckt 45 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

5.

Nach Ablauf der Kochzeit ein Drittel der Linsen mit etwas Kochflüssigkeit herausnehmen, pürieren und zurück in den Topf geben. Salz und Zucker zugeben und nochmal zugedeckt 20-30 Minuten köcheln.

6.

In der Zwischenzeit das Brot zubereiten. Aus dem Teig eine Rolle von ca. 25cm formen und 8 Stücke abstechen. Ca. zwei Fingerbreit Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Teigstücke zu ca. 1-2 mm dünnen Fladen ausrollen und einzeln im tiefen Fett ausbacken. Dabei mit der Schaumkelle konstant Öl auf die Oberseite der Fladen schaufeln. Sobald die Brotoberseite zu einem Ballon aufgegangen ist, umdrehen und ca. 10 Sekunden von der anderen Seite frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nacheinander 8 Ballonbrote herstellen.

7.

Die gekochten Linsen unter die übrigen Tomaten rühren.

8.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob hacken, etwas geschälten Ingwer in sehr dünne Streifen schneiden.

9.

Das Linsen-Dal in tiefe Teller oder Schüsseln füllen, mit dem Koriander und den Ingwerstreifen dekorieren und das Brot dazu servieren.

Pro Portion: 396 kcal / 1659 kJ

58 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 6 g Fett

Tipp: Garam Masala Würzmischung

(ergibt 6 TL, 12 g)

Zutaten

- 6 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 geh. TL Koriandersaat
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 Nelken
- 2 TL Kurkumapulver

Zubereitung

Die Gewürze in eine Pfanne oder einen Topf geben und ohne Öl langsam anrösten, bis sich ein angenehmer Duft entwickelt. Die Gewürze anschließend in einem Mörser zu einem Pulver mahlen. Dies hält sich mehrere Monate in einem Schraubglas.