

**Jaqueline Amirfallah**  
**Rote Linsen mit Romanasalat**  
**und Pfannenbrot**

**Mittwoch, 10. Februar 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Vegetarisch, Asia & Weltküche**

**Zutaten:**

**Für den Brotteig:**

20 g	frische Hefe
1 EL	Zucker
60 ml	Wasser
300 g	Weizenmehl, Type 405
1 Msp.	Backpulver
100 g	Naturjoghurt
50 ml	Milch
1 TL	Schwarzkümmelöl
etwas	Salz
2 Zweige	Thymian
etwas	Olivenöl zum Braten
etwas	Sumach

**Für die Linsen:**

1	rote Zwiebel
5 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 TL	Kurkuma (gemahlen, Gelbwurz)
½ TL	Pul Biber (Chiliflocken)
250 g	rote Linsen
750 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1 TL	Honig

**Für den Salat:**

3	Mini-Romanasalat
3 Zweige	Koriander
1/2 Bund	Schnittlauch
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Für das Pfannenbrot die Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmem Wasser verrühren. Die aufgelöste Hefe mit der Flüssigkeit zum Mehl geben, mit Backpulver, Joghurt, Milch, Schwarzkümmelöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten, bzw. bis er etwa das Doppelte seines Volumens erreicht hat, gehen lassen.
2. Für die Linsen Zwiebel, Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, dabei einige Zwiebelwürfel für die Dekoration beiseitelegen.



3. Die Hälfte vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, ohne dass sie Farbe nehmen. Kurkuma und Pul Biber hinzufügen und kurz mitbraten.
  4. Anschließend die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.
  5. Von den gekochten Linsen die überflüssige Brühe in eine Schüssel abgießen. Zu den Linsen restliches Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit hinzufügen und zum Schluss mit Salz, Honig und Chiliflocken abschmecken.
- Tipp: Das Linsenpüree wird beim Erkalten fester. Wird es kalt gegessen, dann sollte die Konsistenz in heißem Zustand etwas flüssiger sein. Es ist allerdings auch möglich, wenn auch etwas mühsam, später weitere Flüssigkeit unterzurühren. Zudem sollte das Püree zum Erkalten locker abgedeckt werden, damit die obere Schicht nicht trocken wird.
6. Für das Pfannenbrot den Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen unter den gegangenen Hefeteig kneten, dann den Teig in Portionen aufteilen. Die Teigstücke auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.
  7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das warme Brot mit Sumach und Salz bestreuen.
  8. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Koriander und Schnittlauch abrausen und trocken schütteln.
  9. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Romanasalat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.
  10. Den Salat und Linsenpüree auf Tellern anrichten. Mit beiseite gestellten Linsen und Zwiebelwürfeln bestreuen, mit Korianderblättchen und Schnittlauch dekorieren. Das Pfannenbrot dazu servieren.

**Pro Portion: 890 kcal / 3730 kJ**  
**91 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 47 g Fett**