



Rotes Linsen-Dal mit Naanbrot und Raita

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	250 g
Backpulver	1 TL
Joghurt, natur	150 g
Olivenöl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Salatgurken	0.5 St.
Bio Limetten	1 St.
Zucker	
Öl	1 EL
Chili, gemahlen	
Linsen, rot	250 g
Tomaten, gehackt	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Handrührgerät mit Knethaken

1. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, 100 g Joghurt, Olivenöl, 2 EL Wasser und eine Prise Salz mithilfe eines Handrührgeräts mit Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Naanteig anschließend mit einem Küchentuch bedeckt beiseitestellen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen und grob in eine Schüssel raspeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Restlichen Joghurt zur Gurke in die Schüssel geben und Raita mit 2 TL Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Karotten und Chili darin ca. 2 Min. anbraten. Linsen zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten. Tomaten und ca. 100 ml Wasser dazugeben und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. zugedeckt köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Naanteig in 8 Teile teilen, die Teiglinge nochmals durchkneten und zwischen den Händen zu jeweils ca. 0,5 cm dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Naanbrote fettfrei von jeder Seite ca. 2 Min. ausbacken. Dal auf Tellern verteilen und mit Naanbrot und Raita servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	597 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	8 g