Veganes Naanbrot mit Guacamole und Tomaten-Kapern-Salsa

Zeit gesamt 50min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Trockenhefe	0.5 Päckchen
Zucker	
Weizenmehl, Type 405	250 g
Sojaghurt	70 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Dill, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Avocado	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten	250 g
Kapern	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab

1. In einer Schüssel Trockenhefe, Zucker und 130 ml lauwarmes Wasser verrühren und zum Aufquellen ca. 10 Min. beiseitestellen.

2. Mehl, Sojaghurt, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zur Hefe-Wasser-Mischung geben und in der Schüssel mithilfe eines Kochlöffels vermengen. Teig anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit mehligen Händen zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen, bis sich das Volumen des Teigs ungefähr verdoppelt hat.

3. Inzwischen Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und grob hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. In einem hohen Gefäß ein Drittel der Kräuter, Avocado und 1 EL Olivenöl fein pürieren. Mit etwas vom Limettensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4. Tomaten waschen und vierteln. Kapern klein hacken. In einer Schüssel beides mit 1 EL Limettensaft, restlichen Kräutern und 1 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Naan-Teig mit mehligen Händen achteln, nochmals durchkneten und auf einer mehligen Arbeitsfläche jeweils ca. 0,5 cm dünn ausrollen. In einer Pfanne 1 TL Öl auf

mittlerer Stufe erhitzen. Naanbrote nacheinander in der Pfanne von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun ausbacken.

6. Veganes Naanbrot mit Avocadomus und Tomaten-Kapern-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	394 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g