

Rezept

Indische Linsenpfannkuchen

Ein Rezept von Indische Linsenpfannkuchen, am 19.04.2024

Zutaten

125 g Moong-Dal (geschälte Mungbohnen)	125 g Basmatireis
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)	1 gehäufter TL Salz
½ TL gemahlene Kurkuma	½ TL Garam Masala
1 Prise Zucker	4 TL Ghee (indisches Butterschmalz), ersatzweise Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 16 g F, 11 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Moong Dal und Basmati-Reis getrennt in Schüsseln geben, mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag beides in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Dal zusammen mit dem Reis in einen leistungsstarken Mixer geben.
2. Ingwer schälen, grob schneiden und gleichfalls in den Mixer geben. Salz, Gewürze, Zucker und 240 ml Wasser hinzufügen und alles auf höchster Stufe zu einem glatten, leicht dickflüssigen Teig mixen. Bei Bedarf etwas Wasser untermixen.
3. In einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm Ø) ½ TL Ghee erhitzen und verteilen. Eine Schöpfkelle Teig (ca. 60 ml) in die Pfanne geben, durch Schwenken der Pfanne dünn verteilen und eventuell mit einem Löffel spiralförmig noch weiter zu einem runden Pfannkuchen (ca. 20 cm Ø) ausstreichen.
4. Den Pfannkuchen 2-3 Min. backen, dann wenden und weitere ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, warm halten. Auf diese Weise aus dem restlichen Teig im übrigen Fett ca. sieben weitere Pfannkuchen backen. Nach Wunsch mit Chutney oder Raita servieren.