

Rezept

Linsendal mit Ballonbrot

Ein Rezept von Linsendal mit Ballonbrot, am 20.12.2025

Zutaten

Für das Dal

100 g	braune Linsen	80 g	rote Linsen
1	Zwiebel	2	Knoblauchzehen
5 cm	Ingwerwurzel (daumendick)	½	keine Chilischote
1 EL	neutrales Pflanzenöl	300 ml	Gemüsebrühe
2 gehäufte TL	Garam Masala	1	Lorbeerblatt
400 g	stückige Tomaten aus der Dose		Salz
1 TL	Zucker		etwas Koriandergrün und Ingwer (nach Belieben)

Für das Brot

210 g	Mehl	1 TL	Trockenhefe
	Salz	1 TL	Zucker
1 EL	neutrales Pflanzenöl	125 ml	Pils (Zimmertemperatur)
250 ml	Öl zum Frittieren		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 22 g F, 20 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Die Linsensorten separat waschen und in der doppelten Menge Wasser 6 Std., besser über Nacht, einweichen.
2. Ca. 45 Min. vor Ende der Einweichzeit den Hefeteig zubereiten: Mehl, Hefe, ½ TL Salz und Zucker in einer Schüssel gut mischen. Öl und Pils zugeben, alles vermengen und mit den Knethaken des Handrührgerätes in ca. 2 Min. zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen und an einem warmen Ort in ca. 1 Std. auf die doppelte Größe aufgehen lassen.
3. 15 Min. vor Ablauf der Gehzeit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, putzen und entkernen, das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und alles unter Rühren darin glasig schwitzen. Die Linsen abgießen, abtropfen lassen und 3-4 Min. mit anschwitzen. Alles mit Brühe ablöschen, Garam Masala, Lorbeer und die Hälfte der Tomaten dazugeben, umrühren und alles zugedeckt 45 Min. köcheln lassen.

4. Dann ein Drittel der Linsen mit etwas Kochflüssigkeit herausnehmen, pürieren und zurück in den Topf geben. Das Dal mit Salz und Zucker abschmecken und nochmals zugedeckt 20 Min. auf kleiner Hitze köcheln lassen.

5. Inzwischen aus dem Teig eine ca. 25 cm lange Rolle formen und diese in 8 Stücke teilen. Ca. 2 Fingerbreit Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Teigstücke zu ca. 1-2 mm dünnen Fladen ausrollen und einzeln im Fett ausbacken, dabei mit der Schaumkelle konstant Öl auf die Oberseite der Fladen schaufeln. Sobald die Brotoberseite zu einem Ballon aufgegangen ist, die Fladen umdrehen und ca. 10 Sek. von der anderen Seite frittieren. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Zum Servieren die restlichen Tomaten (200 g) unter die Linsen rühren. Nach Belieben Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken, etwas Ingwer schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Das Dal in tiefe Teller füllen, mit Koriander und Ingwer garnieren und mit dem Brot servieren.