

Rezept

Mango-Dal mit Naan

Ein Rezept von Mango-Dal mit Naan, am 28.04.2024

Zutaten

Für das Naan

10 g frische Hefe	1 TL Zucker
200 g Kokos-Joghurtalternative	40 ml neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
500 g Dinkelmehl (Type 630)	Salz

Für das Mango-Dal

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
200 g rote Linsen	1 Mango (200 g)
1 EL Öl (z. B. Olivenöl, Kokosöl)	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
2-3 TL Garam Masala	ulver Chilipulver (nach Belieben)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	400 ml Kokosmilch
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	1 Prise Zucker
Salz	Zitronensaft

Außerdem

vegane Sauerrahmalternative	Korianderblätter
Granatapfelkerne (nach Belieben)	Olivenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1100 kcal, 46 g F, 34 g EW, 132 g KH

Zubereitung

- 1.** Für das Naan Hefe und Zucker in 100 ml warmem Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten und 2 TL Salz hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und 1-2 Std. gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
- 2.** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach drücken und in 8 Stücke teilen. Möglichst flach rund ausrollen. Eine Pfanne erhitzen (am besten Gusseisen). Nach Belieben etwas Olivenöl hineingeben. Die Teigfladen in der heißen Pfanne nacheinander von jeder Seite ca. 2-3 Min. backen.
- 3.** Für das Mango-Dal Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Linsen in ein Sieb füllen und mit kaltem Wasser abspülen. Die Mango schälen, auf beiden Seiten vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Den Ingwer schälen und dazureiben. Die Gewürze hinzufügen und unter Rühren 1-2 Min. mitbraten.

4. Linsen und Mango hinzufügen und mit der Kokosmilch ablöschen. Die Tomaten und 100 ml Wasser dazugeben und mit 1 Prise Zucker bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit 1 TL Salz und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken und in einer Bowl mit veganem Sauerrahm, frischem Koriander und nach Belieben Granatapfelkernen servieren. Dazu das Naan-Brot reichen.