



Veganes Linsendaal mit Naanbrot und Knusper-Tofu

(4 Personen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
Linsendaal		
2 EL 2 3 2 TL 1 TL 1 TL 1 TL 1 TL 1 TL	Kokosöl oder Olivenöl Zwiebeln Knoblauchzehen Ingwer Kurkuma Koriander Kreuzkümmel Rotes Paprikapulver Garam Masala	Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein würfeln bzw. hacken. Das Kokosöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann den Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute anbraten, bis es gut duftet. Zuletzt die Gewürze hinzugeben und einige Sekunden anschwitzen, damit sich die Aromen entfalten.
300 g 750 ml	Rote Linsen Gemüsebrühe	Die Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Dann zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt 8-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben.
250 ml 250 ml Etwas 2 TL 2-3 EL	Kokosmilch Passierte Tomaten Salz, Pfeffer Zucker Limettensaft	Anschließend die Kokosmilch und die passierten Tomaten hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen gar sind. (Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, etwas mehr Brühe oder Kokosmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist). Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.
150 g Etwas 1	Pflanzen-Joghurt Salz, Pfeffer Limette, Saft und Abrieb	Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, dem Limettenabrieb und dem Saft vermengen und abschmecken.
Naanbrot		
120 ml 3,5 g 1 TL	Lauwarmes Wasser Trockenhefe Zucker	Zunächst das lauwarme Wasser, die Hefe und den Zucker in einer großen Schüssel verrühren. Etwa 10 Minuten beiseitestellen, bis es anfängt zu schäumen.
1 EL 70 g $\frac{1}{2}$ TL 300 g	Margarine Pflanzen-Joghurt Salz Mehl	Das Olivenöl, den Soja-Joghurt, das Salz und das Mehl hinzufügen und mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in eine Schüssel legen. Mit einem feuchten Geschirrtuch oder Folie abdecken und an



		einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
		Nach der Ruhezeit den Teig in 8 bis 10 Stücke teilen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche jedes Stück in ein 0,5 cm dicken ovalen oder runden Fladen ausrollen
1 EL	Rapsöl	Eine Gusseisen Pfanne (oder eine Antihaftpfanne) auf mittlerer Stufe erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Jedes Fladenbrot etwa 2-3 Minuten lang ausbacken oder bis sich Blasen bilden und die Ränder etwas trocken aussehen. Dann umdrehen und weitere 2-3 Minuten goldbraun ausbacken. (Die fertigen Naan Brote mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, damit sie bis zum Servieren weich und warm bleiben.)
Knoblauchbutter		
2 EL 1 - 2 Etwas Etwas	Margarine Knoblauchzehen, gehackt Salz, Pfeffer Frische Kräuter, Sesam	Das zimmerwarme Ghee auf einen Teller legen. Den fein gehackten Knoblauch sowie Salz, Pfeffer frische Kräuter nach Geschmack hinzugeben und mit einer Gabel stampfen.
		Die frisch gebackenen heißen Naan Brote nach Wunsch mit veganer Knoblauchbutter (oder einfach nur etwas Kokosöl) bestreichen. Mit Sesam und weiteren frischen Kräutern wie Thymian, Koriander oder Petersilie bestreuen.
Knuspertofu		
350 g 3 EL $\frac{1}{4}$ TL 1 EL	Fester Tofu Maisstärke Salz Rapsöl	Für den knusprigen Tofu: Den Tofu in Würfel schneiden. Das Weizenmehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Den Tofu vorsichtig im Mehl schwenken bis alle Würfel ummantelt sind. Eine große Pfanne mit Rapsöl erhitzen und den Tofu hinzufügen. Die Tofuwürfel auf jeder Seite anbraten bis diese braun und knusprig sind.