



Kottu Roti Fladenbrotpfanne aus Sri Lanka

Zutaten (für vier Portionen):

Fladenbrot (Godamba Roti)

400 g Weizenmehl Type 550
1 TL Salz
2 TL Pflanzenöl
Pflanzenöl zum Einreiben

Kotto Rotti

6 EL geröstetes Currypulver (Jaffna-Curry, bestehend aus: Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chili, Pfeffer, Bockshornklee, Zimt, Ingwer, Kardamom, Piment, Curryblättern)
300 ml Gemüsebrühe
1/2 Kopf Chinakohl (oder Weißkohl)
4 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 Karotten
Ingwer
Kurkuma (frisch oder als Pulver)
4 Zehen Knoblauch
2 Chilis
Curryblätter
2 Eier

Sowie

2 Limetten
4 Eier

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Fladenbrote das Mehl mit Salz und Öl vermischen. Nach und nach etwa 250 bis 300 Milliliter warmes Wasser einarbeiten, das wird zunächst ein krümeliger Teig, der mit der Zeit aber geschmeidig wird. Wenn ein kompakter Teig entstanden ist, mit etwas Öl einreiben, in Backpapier einschlagen und 30 Minuten ruhen lassen. Danach in kleine Portionen abkugeln, leicht plattieren und nochmal etwas ruhen lassen. Dünn ausrollen, dann in einer Pfanne bei hoher Hitze von beiden Seiten ausbacken. (Alternativen zu diesem Fladenbrot sind fertig gekauftes Brot, Tortilla- oder Dürüm-Fladen.)

Sechs Esslöffel geröstetes Currypulver in erwärmte Gemüsebrühe einrühren. Sämtliches Gemüse in feine Streifen bzw. Ringe schneiden, ebenso den größten Teil der Fladenbrote.

In einer beschichteten Pfanne oder einem beschichteten Wok geriebenen Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Chiliringe und Curryblätter in etwas Öl anschwitzen. Das Gemüse zugeben und Farbe nehmen lassen. Zwei Eier hineinschlagen und mit dem Gemüse verrühren. Nun das geschnittene Fladenbrot sowie nach und nach die Curry-Brühe hineingeben. Immer nur so viel Brühe zugeben, wie die Mischung direkt aufnehmen kann beziehungsweise verdampft.



Das Kottu Rotti auf einem weiteren Fladenbrot anrichten. Alles leicht mit Limettensaft beträufeln und je ein gebratenenes Spiegelei daraufsetzen.

Nährwerte pro Portion:

660 kcal – 18 g Fett – 28 g Eiweiß – 97 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und laktosefrei.