

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9. Mai 2022** ▪  
**Leibgericht mit Alfons Schuhbeck**



**Jakob Uebel**

**Indisches Linsen-Dal mit selbstgebackenem Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Linsen-Dal:**

300 g Rote Linsen  
 4 mittelgroße Tomaten  
 2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 2 cm Ingwer  
 1 Limette, 2-3 EL Saft  
 1 Zitrone, 2-3 EL Saft  
 700 ml Gemüsefond  
 1 EL Tomatenmark  
 250 ml Kokosmilch  
 200 ml passierte Tomaten  
 200 ml gehackte Tomaten  
 1 TL Kurkuma  
 1 TL Koriander  
 1 TL Kreuzkümmel  
 1 TL rotes Paprikapulver  
 1 TL Garam Masala  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Ingwer reiben. Alles in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Gewürze Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Garam Masala dazugeben. Linsen waschen, gemeinsam mit dem Gemüsefond dazugeben und aufkochen lassen bis die Linsen die Flüssigkeit aufnehmen. Kokosmilch, Tomatenmark sowie passierte und gehackte Tomaten dazugeben. Frische Tomaten vierteln und ebenfalls hinzugeben. Abschließend alles kräftig umrühren und mit Pfeffer, Salz, Zitronen- und Limettensaft abschmecken.

**Für das Pfannenbrot:**

300 g Weizenmehl  
 1 Knoblauchzehe  
 1 TL Backpulver  
 1 EL Olivenöl  
 1 TL Chili  
 1 TL Salz

Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in eine Schüssel geben und anschließend zu einem glatten, weichen Teig verrühren. Das Ganze für etwa 10 Minuten ruhen lassen und danach noch einmal kurz kneten. Eine beschichtete Pfanne erhitzen.

Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

**Für die Garnitur:**

2 Zweige glatte Petersilie  
 4-6 EL Naturjoghurt, 3,5 % Fett  
 1 EL weißer Sesam  
 1 EL schwarzer Sesam

Zum Servieren etwas Joghurt über das Dal tröpfeln und mit etwas Sesam und gehackter Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.