



One-Pot Linsen mit Naan Brot

Zutaten (für 2-3 Personen)

- 150 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kl. Zucchini (ca. 200 g)
- 1 Karotte (ca. 80 g)
- 2 Tomaten
- ½ gelben Paprika
- ½ roten Paprika
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- 1 TL Tomatenmark
- Petersilie und Minze
- 100 g Feta
- Etwas Öl zum Anbraten



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In etwas Öl kurz anbraten. (dieser Schritt kann auch weggelassen werden) Das andere Gemüse ebenso in kleine Würfel schneiden.

Linsen, Paprika, Zucchini, Karotte, Tomaten und die Gemüsebrühe zum angebratenen Zwiebel dazugeben, gut vermengen und unter Rühren zum Kochen bringen. Die One Pot Linsen im geschlossenen Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen, zwischendurch immer wieder mal umrühren, sodass nichts anbrennt.

Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kräutern abschmecken und vor dem Anrichten den Feta drüberbröseln.



Naan Brot:

Zutaten

7 gehäufte EL Vollkornmehl

½ TL Trockenhefe

60-70 ml lauwarmes Wasser

3 EL Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative

1 EL Olivenöl

½ TL Salz

Mehl zum Ausarbeiten des Teigs

Zubereitung

Für das Naan Brot das lauwarme Wasser mit der Trockenhefe vermischen. Danach die restlichen Zutaten beimengen. Alles zu einem feuchten und noch leicht klebrigen Teig vermengen. Den Teigball auf einer bemehlten Arbeitsfläche so lange kneten bis dass er weniger klebrig ist.

Den Teig danach in eine eingeeölte Schüssel geben und für ca. 1 Stunde zugedeckt rasten lassen.

Den Teig in 4 Teile teilen und kleine Kugeln formen. Aus den Kugeln werden dann kleine Fladen ausgerollt (siehe Bilder).

In einer beschichteten Pfanne ohne Öl einen Fladen auf beiden Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze backen, sodass schöne dunkle Blasen entstehen.

Mehlrückstände mit einer Küchenrolle entfernen und die restlichen Naan backen. Die fertigen Naan in ein Geschirrtuche einschlagen, somit bleiben sie länger warm und weich.

