

Kartoffel-Linsen-Curry, Mango, Pfannenbrot mit Joghurt

Für zwei Personen

Für das Kartoffel-Linsen-Curry:

200 g festk. Kartoffeln	150 g getrock. rote Linsen	1 Stange Lauch
1 Karotte	1 rote Paprika	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Mango	600 ml Gemüsesfond
7 EL Sojajoghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Kreuzkümmel
1 TL Curry	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
Öl		

Für das Pfannenbrot:

300 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver	160 ml Milch
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 TL Salz
1 TL weißer Sesam	1 TL schwarzer Sesam	1 EL Speiseöl
Öl	Mehl	

Für den Knoblauch-Joghurt:

200 g Soja-Joghurt	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Zweig Koriander	1 TL Kreuzkümmel	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Für das Kartoffel-Linsen-Curry:

Den Knoblauch abziehen, hacken und in Öl anbraten. Kartoffel und Karotte schälen und würfeln. Paprika entkernen und würfeln. Lauch putzen und klein schneiden. Alles in die heiße Pfanne geben und anbraten. Mit Fond ablöschen. Nach etwa 15 Minuten die roten Linsen dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Curry, Salz, und Pfeffer würzen.

Nach etwa 28 Minuten die Temperatur vom Curry runterdrehen. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft mit 4 EL Joghurt dazugeben.

Die Mango schälen, entkernen und würfeln. Koriander abrausen, trockenschütteln und 2 EL hacken. Koriander und Mango in das Curry rühren. Mit übrigem Koriander und Joghurt garnieren.

Für das Pfannenbrot:

Butter in einer Pfanne schmelzen. Dinkelmehl mit Backpulver, Salz, Zucker, Milch, Speiseöl und der flüssigen Butter vermengen und zu einem Teig kneten. Brotteig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz ausrollen und mit Sesam bestreuen. Mit dem Servierring rund ausstechen.

Die Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, mit Öl einfetten und den Brotteig jeweils ca. 2 Minuten von jeder Seite in der Pfanne backen.

Für den Knoblauch-Joghurt:

Knoblauch abziehen und in den Joghurt hineinpressen. Koriander abrausen, trockenschütteln, 1 TL hacken und dazugeben. Mit ausgepresstem Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benni Zablonski am 19. Januar 2022