KIKKOMAN

Rauchiges Chana Dal mit Melanzani

Gesamtzeit **85 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **45 Min.** Kochzeit **20 Min.** Gärzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.631 kJ / 868 kcal

Fett: **36 g** Eiweiß: **25 g**
Kohlenhydrate: **114 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Dal:

150 g	Chana Dal (geschälte Kichererbsen)
600 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1	ganze Knoblauchknolle
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Ghee (Butterschmalz)
40 g	rote Zwiebel, in dünnen Streifen
200 g	Melanzani, in mittelgroßen Würfeln
0,5 TL	Kreuzkümmelsamen
0,5 TL	Kurkuma, gemahlen
0,5 TL	Koriandersamen
0,5 TL	geräuchertes süßes Paprikapulver
200 ml	Tomatenpassata
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Für das Naan:

200 g	Weizenmehl
20 g	zusätzliches Mehl zum Bestäuben
0,5 TL	Backpulver
0,5 TL	Natron
40 ml	Milch, lauwarm
75 g	Naturjoghurt

Außerdem:

2	Knoblauchzehen, gehackt
40 g	geklärte Butter (Ghee)
1 TL	Koriander, gehackt
40 g	rote Zwiebel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 ganze Knoblauchknolle - **1 EL** Pflanzenöl - **150 g** Chana Dal (geschälte Kichererbsen) - **600 ml** Gemüsebrühe - **40 g** rote Zwiebel, in dünnen Streifen - **200 g** Melanzani, in mittelgroßen Würfeln - **1 EL** Ghee (Butterschmalz) - **0,5 TL** Kreuzkümmelsamen - **0,5 TL** Kurkuma, gemahlen - **0,5 TL** Koriandersamen - **0,5 TL** geräuchertes süßes Paprikapulver - **1** Lorbeerblatt

Oberseite der Knoblauchknolle abschneiden, damit die Zehen freiliegen. Mit Öl bestreichen und etwa 30 Minuten bei 180 °C im Ofen backen. Chana Dal 40 Minuten in Gemüsebrühe kochen. Zwiebel und Melanzani in einer Pfanne 5 Minuten in Ghee anbraten, bis sie goldbraun sind, dann den gerösteten Knoblauch hinzufügen. Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriandersamen, Paprikapulver und Lorbeerblatt zugeben und 10 bis 15 Sekunden anbraten, damit sich die Aromen entfalten können.

Schritt 2

200 ml Tomatenpassata - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Tomatenpassata zum Gemüse geben, mit Kikkoman Sojasauce würzen und 5 Minuten kochen lassen.

Schritt 3

200 g Weizenmehl - **20 g** zusätzliches Mehl zum Bestäuben - **0,5 TL** Backpulver - **0,5 TL** Natron - **40 ml** Milch, lauwarm - **75 g** Naturjoghurt

In einer großen Schüssel 200 g Mehl mit Backpulver und Natron vermischen. Nach und nach Milch unterrühren, bis ein Teig entsteht, dann Joghurt hinzufügen. 5 Minuten kneten, bis der Teig

Einige Korianderblätter

glatt und elastisch ist. Mit einem feuchten Tuch oder Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort etwa 20 Minuten ruhen lassen. In vier Portionen teilen und jede Portion zu einem ovalen, 3 bis 4 mm dünnen Naan-Fladen ausrollen, dabei mit dem restlichen Mehl bestäuben.

Schritt 4

2 Knoblauchzehen, gehackt - **40 g** Ghee (Butterschmalz) - **1 TL** Koriander, gehackt - **40 g** rote Zwiebel - Einige Korianderblätter
Eine Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und jedes Fladenbrot auf jeder Seite 2 Minuten backen, bis goldene Blasen und Röstspuren entstehen. In einem kleinen Topf das Ghee schmelzen, dann Knoblauch und gehackten Koriander hinzufügen. Zwiebel in Ringe schneiden. Das Naan mit der Knoblauchbutter bestreichen und mit dem Dal und den Zwiebelringen servieren. Mit Korianderblättern garnieren.