KIKKOMAN

# Zitrus-Mungbohnen-Dal mit Spinat und Chapati

Gesamtzeit **95 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit **50 Min.** Kochzeit **20 Min.** Gärzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
**3.166 kJ / 750 kcal**

Fett: **17 g** Eiweiß: **30 g**
Kohlenhydrate: **117 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**Für das Dal:**

| | |
|---|---|
| **150 g** | grüne Mungbohnen |
| **500 ml** | Gemüsebrühe |
| **80 g** | Karotte, in Scheiben geschnitten |
| **50 g** | Zucchini, in Scheiben geschnitten |
| **1 EL** | Ghee (Butterschmalz) |
| **40 g** | Zwiebel, in Würfeln |
| **1** | Knoblauchzehe, in Scheiben |
| **0,5 TL** | Kreuzkümmel, gemahlen |
| **0,5 TL** | Kurkuma, gemahlen |
| **0,5 TL** | Zimt, gemahlen |
| **0,25 TL** | Chiliflocken |
| **200 g** | Tomaten aus der Dose, gehackt |
| **2 EL** | Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce |
| **50 g** | Babyspinat |

**Für die Chapati:**

| | |
|---|---|
| **2** | Knoblauchzehen, fein gehackt |
| **2 EL** | Olivenöl |
| **80 ml** | warmes Wasser |
| **150 g** | Weizenmehl |
| **20 g** | zusätzliches Mehl zum Bestäuben |

**Außerdem:**

| | |
|---|---|
| **1 EL** | Zitronensaft |
| **1 TL** | Limettenschale |
| | Einige Korianderblätter |

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1**

**150 g** grüne Mungbohnen - **500 ml** Gemüsebrühe - **80 g** Karotte, in Scheiben geschnitten - **50 g** Zucchini, in Scheiben geschnitten - **1 EL** Ghee (Butterschmalz) - **40 g** Zwiebel, in Würfeln - **1** Knoblauchzehe, in Scheiben - **0,5 TL** Kreuzkümmel, gemahlen - **0,5 TL** Kurkuma, gemahlen - **0,5 TL** Zimt, gemahlen - **0,25 TL** Chiliflocken - **200 g** Tomaten aus der Dose, gehackt - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **50 g** Babyspinat

Mungobohnen 35 bis 40 Minuten in Gemüsebrühe kochen. Karotten- und Zucchini-Scheiben zusammen mit Zwiebel und Knoblauch 3 bis 4 Minuten in Ghee anbraten. Kümmel, Kurkuma, Zimt und Chili einstreuen und 10 bis 15 Sekunden anbraten, damit sich das Aroma entfalten kann. Die Mungbohnen unterrühren, dann Tomaten hinzufügen und mit Kikkoman salzreduzierter Sojasauce würzen. 5 Minuten köcheln lassen, Spinat zugeben und 1 Minute mitkochen.

**Schritt 2**

**2** Knoblauchzehen, fein gehackt - **2 EL** Olivenöl - **80 ml** warmes Wasser - **150 g** Weizenmehl - **20 g** zusätzliches Mehl zum Bestäuben

Knoblauch mit Olivenöl vermischen. Warmes Wasser nach und nach zu 150 g Weizenmehl geben und vermengen, dann das Knoblauchöl hinzufügen. Den Teig ca. 5 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist. In einer mit einem feuchten Tuch oder Frischhaltefolie abgedeckten Schüssel 20 Minuten ruhen lassen. In 4 Portionen teilen, zu Kugeln formen und dünn ausrollen, dabei mit den restlichen 20 g Mehl bestäuben. Eine Pfanne ohne

Fett bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und jedes Chapati pro Seite 20 bis 30 Sekunden backen, bis goldene Blasen und Röstspuren entstehen.

### Schritt 3

**1 EL** Zitronensaft - **1 TL** Limettenschale - Einige Korianderblätter

Das Dal mit Zitronensaft und Limettenschale würzen, dann mit Koriander garnieren. Mit den frischen Chapatis servieren.