KIKKOMAN

Moong Dal mit Kürbis, Mango und Kokosnuss

Gesamtzeit **89 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit **37 Min.** Kochzeit **2 Min.** Abkühlzeit

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Dal:

150 g	Butternusskürbis
150 g	gelbe Linsen (Moong Dal)
0.5 TL	Kurkuma, gemahlen
350 ml	Wasser
60 g	Schalotten, gewürfelt
100 g	rote Peperoni, gewürfelt
1 EL	Kokosöl
2	Knoblauchzehen, gehackt
0.5 TL	frischer Ingwer, gerieben
150 ml	Kokosmilch
50 g	Mango, in grossen Würfeln
40 g	Spinat
1 EL	Limettensaft
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz

Für das Roti:

150 g	Weizenvollkornmehl
20 g	zusätzliches Mehl zum Bestäuben
100 ml	warmes Wasser
20 g	Ghee (Butterschmalz), geschmolzen

Karotten-Ingwer-Salat:

150 g	Karotten, grob gerieben
1 EL	frischer Ingwer, gehackt
1 TL	schwarze Senfkörner
1 EL	Öl
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz

Zur Dekoration:

0.5 TL	Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Butternusskürbis - **150 g** gelbe Linsen (Moong Dal) - **0.5 TL** Kurkuma, gemahlen - **350 ml** Wasser - **60 g** Schalotten, gewürfelt - **100 g** rote Peperoni, gewürfelt - **1 EL** Kokosöl - **2** Knoblauchzehen, gehackt - **0.5 TL** Frischer Ingwer, gerieben - **150 ml** Kokosmilch - **50 g** Mango, in grossen Würfeln - **40 g** Spinat - **1 EL** Limettensaft - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz

Kürbis schälen und in grosse Würfel schneiden. Linsen mit dem Kürbis und Kurkuma ca. 20 Minuten in Wasser kochen. In einer Pfanne Schalotte und Peperoni 2–3 Minuten in Kokosöl anbraten, dann Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 30 Sekunden mitbraten. Die Linsen mit dem Kürbis unterrühren, Kokosmilch hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Mango und Spinat hinzufügen und 1–2 Minuten kochen lassen. Mit Limettensaft und Kikkoman salzreduzierter Sojasauce abschmecken.

Schritt 2

150 ml Weizenvollkornmehl - **20 g** zusätzliches Mehl zum Bestäuben - **100 ml** warmes Wasser - **20 g** Ghee (Butterschmalz), geschmolzen

150 g Vollkornmehl mit warmem Wasser vermengen und etwa 5 Minuten zu einem Teig verkneten. In einer mit einem feuchten Tuch oder Frischhaltefolie abgedeckten Schüssel 20 Minuten ruhen lassen. In 4 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Leicht mit dem restlichen Mehl bestäuben und zu dünnen Rotis ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und jedes Roti auf jeder Seite 3 Minuten backen, bis der Teig bräunt und goldene Blasen entstehen. Vor dem Servieren beide Seiten mit Ghee

Einige Korianderblätter

bestreichen.

Schritt 3

150 g Karotten, grob gerieben - **1 EL** frischer Ingwer, gehackt - **1 TL** schwarze Senfkörner - **2 EL** Öl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **0.5 TL** Chiliflocken - Einige Korianderblätter

Ingwer und Senfkörner mindestens 20 Sekunden in Öl anbraten, vom Herd nehmen und 2 Minuten abkühlen lassen. Zu den Karotten geben, mit Kikkoman salzreduzierter Sojasauce würzen und gut vermischen. Das Dal mit Chiliflocken und Korianderblättern garnieren und mit Roti und Karotten-Ingwer-Salat servieren.