KIKKOMAN

Rauchiges Chana Dal mit Auberginen

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	Gemüsebouillon
1	Lorbeerblatt
1	ganze Knoblauchknolle
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Ghee (Butterschmalz)
40 g	rote Zwiebeln, in dünnen Streifen
200 g	Auberginen, 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	lauwarme Milch
75 g	Naturjoghurt

Ausserdem:

2	Knoblauchzehen, gehackt
40 g	Ghee (Butterschmalz)
1 TL	Koriander, gehackt
40 g	rote Zwiebeln

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 ganze Knoblauchknolle - **1 EL** Pflanzenöl - **150 g** Chana Dal (geschälte Kichererbsen) - **600 ml** Gemüsebouillon - **40 g** rote Zwiebeln, in dünnen Streifen - **200 g** Auberginen, 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 Gemüsebouillon kochen. Zwiebeln und Auberginen 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 10–15 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** lauwarme Milch - **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, 3–4 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 Zwiebeln - 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. Zwiebeln in Ringe schneiden. Das Naan mit der Knoblauchbutter bestreichen und mit dem Dal und den Zwiebelringen servieren. Mit Korianderblättern garnieren.