

# Indisches Naanbrot

## Zutaten für 20 Fladen

600 g gesiebttes Weizenmehl  
(Type 700)  
180 ml zimmerwarme Milch  
180 g zimmerwarmer  
Naturjoghurt (3,6 %)  
20 g Feinkristallzucker  
15 g Hefe  
10 g Salz  
10 g Butter  
15 ml Pflanzenöl  
60 g Eier

Hefe und die Hälfte des Kristallzuckers in der Milch auflösen. Danach das gesiebte Mehl mit Salz und restlichem Kristallzucker vermischen. Nun alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig zusammenkneten.

Mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 50 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Teig in 20 Stücke zu je 50 g teilen und zu dünnen Fladen ausrollen. Jeweils einen Fladen in einer sehr heißen Pfanne (ohne Öl bzw. Fett) von beiden Seiten backen.

Ruhezeit: etwa 50 Minuten

Backzeit: 1–2 Minuten je Fladen

## Gut zu wissen

*Die indische Küche ist vor allem für ihre köstlichen vegetarischen Gerichte bekannt, zu denen meistens auch Brot (in verschiedenen Gewürzrichtungen) gereicht wird. In Süd- und Zentralasien wird Naan meist zu heißen Speisen genossen.*





# Karotten-Linsen-Weckerl

## Zutaten für 15 Stück

### Vorteig

100 g gesiebtes Weizenmehl  
(Type 700)  
70 ml kühles Wasser  
5 g Hefe

### Hauptteig

600 g gesiebtes Weizenmehl  
(Type 700)  
400 ml kühles Wasser  
20 ml Pflanzenöl  
20 g Gerstenmalz  
(im Reformhaus erhältlich)  
12 g Salz  
20 g Hefe  
150 g gestiftelte Karotten  
150 g gekochte, braune Linsen

Sesamkerne und  
Schwarzkümmelsamen zum  
Bestreuen

Für den Vorteig Hefe im Wasser auflösen, Mehl dazugeben und alles zu einem homogenen Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und zunächst 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, danach für 8–10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für den Hauptteig Hefe in Wasser auflösen und mit Mehl, Vorteig, Salz sowie Gerstenmalz vermischen und kneten. Nach 2–3 Minuten das Öl eingießen. Nach ungefähr 6–7 Minuten Karotten und Linsen dazugeben. Wenn ein homogener Teig entstanden ist, mit einem feuchten Tuch abdecken und 10–15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

In ca. 100 g schwere Stücke teilen und zu eckigen Weckerln formen. Teiglinge mit Wasser besprühen, in die Sesam-Schwarzkümmel-Mischung tunken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und für 50–60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Eine Tasse Wasser auf den Boden des vorgeheizten Ofens (240 °C) schütten und die Weckerln bei leicht fallender Hitze (200 °C) 20–22 Minuten backen.

Ruhezeiten: Vorteig 9–12 Stunden, Hauptteig 60–75 Minuten  
Backtemperatur: 240 auf 200 °C fallend  
Backzeit: 20–22 Minuten

## Gut zu wissen

*Linsen weisen wie alle Hülsenfrüchte einen hohen Eiweißgehalt auf und erreichen damit ähnliche Werte wie Fleisch. Zudem wurde auch festgestellt, dass das in Linsen enthaltene Eiweiß besonders gut verwertet werden kann, wenn man sie gemeinsam mit Kartoffeln oder Getreideprodukten isst. Wertvolle Ballaststoffe sind ein weiteres Plus.*





# Kurkumaciabatta

## Zutaten für 12 Stück

### Vorteig

100 g gesiebtes Weizenmehl  
(Type 700)  
70 ml kühles Wasser  
5 g Hefe

### Hauptteig

350 g gesiebtes Weizenmehl  
(Type 700)  
150 g gesiebtes Weizenmehl  
(Type 1600)  
280 ml kühles Wasser  
100 g gekochte, braune Linsen  
30 g Naturjoghurt (3,6 %)  
25 ml Pflanzenöl  
10 g Salz  
10 g Gerstenmalz  
(im Reformhaus erhältlich)  
15 g Hefe  
12 g gepresster Knoblauch  
10 g Kurkumapulver

Für den Vorteig Hefe im Wasser auflösen, Mehl dazugeben und alles zu einem homogenen Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und zunächst 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann für 8–10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für den Hauptteig Hefe im Wasser auflösen und mit Mehlen, Joghurt, Salz, Öl, Knoblauch, Kurkuma und Gerstenmalz mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Knapp vor Ende der Knetzeit Linsen zufügen. Anschließend den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

In 12 jeweils 90–100 g schwere kleine Rechtecke formen, mit einem feuchten Tuch abdecken und 50–60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In den auf 250 °C vorgeheizten Ofen einschießen. Eine Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten und bei fallender Hitze (ca. 215 °C) ungefähr 20 Minuten backen.

Ruhezeiten: Vorteig 9–12 Stunden, Hauptteig 70–80 Minuten

Backtemperatur: 250 auf ca. 215 °C fallend

Backzeit: 20 Minuten

## Gut zu wissen

*Studien weisen immer wieder darauf hin, dass das ätherische Öl der Kurkuma die Senkung der Blutfettwerte unterstützt und das Herz-Kreislauf-System stärken kann.*





# Garnelencurry mit indischem Naan

## Zutaten für 4 Portionen

8 Garnelen  
1 große, reife Mango  
5 EL Kokosmilch  
2 EL Currypulver  
2 Msp. Chilipulver  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stange Zitronengras  
2 Karotten  
2 Stangensellerie  
Saft einer halben Zitrone  
2 EL Sesamöl  
1 kleiner Thymianzweig  
Maiskeimöl  
Salz

8 Fladen Naanbrot  
(siehe Rezept Seite 34)

Die Mango schälen, vom Kern befreien und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Kokosmilch, Chilipulver, Curry und 3 EL Wasser (je nach Reifegrad der Mango) im Küchenmixer zu einer feinen Soße pürieren.

Die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte und die Selleriestangen schälen und in gleichmäßige Streifen schneiden.

Das Sesamöl erhitzen und zuerst die Karotten und Selleriestreifen, anschließend Zwiebel- und Knoblauchwürfel unter ständigem Rühren andünsten. Das Zitronengras mit der Rückseite eines Küchenmessers eindrücken (damit sich das Aroma besser entfalten kann) und mitdünsten. Mit der Mangosoße aufgießen und für etwa 7 Minuten mehr ziehen als köcheln lassen. Falls die Soße zu dick wird, einfach etwas Kokosmilch oder Wasser hinzufügen. Das Curry mit Zitronensaft, Sesamöl und Salz nach Geschmack würzen.

Die Garnelen schälen, an der Rückseite entlang aufschneiden und den Darm entfernen. In heißem Maiskeimöl anbraten und mit der noch vorhandenen ungeschälten, angebrückten Knoblauchzehe und dem Thymianzweigchen aromatisieren.

Das Curry in einem tiefen Teller anrichten, die Garnelen daraufsetzen und zusammen mit dem Naanbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

## Gut zu wissen

*Es liegt nahe, dass die englischen Kolonialherren – überfordert von der Vielfalt indischer Gewürzzutaten – bei indischen Gewürzmüllern den Auftrag gaben, Masalas (Gewürzmischungen mit Curry) zusammenzustellen, damit indische Gerichte auch in England so authentisch wie möglich zubereitet werden konnten. So bürgerte sich vermutlich der Begriff „Curry“ für indische Gewürzmischungen und Gerichte ein.*

