

HELLO DAL! INDISCHER LINSEN-SPINAT-EINTOPF

mit selbst gemachtem Fladenbrot „Chapati“



HELLO CHAPATI

Chapati oder Roti (Hindi: „flach“ oder „platt“) ist ein indisches, traditionell ungesäuertes Fladenbrot.



Weizenmehl



rote Linsen



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Zwiebel



Koriander



roter Chili



Madras-Curry-Pulver



Babyspinat



Kokosflocken



Ingwer



Gemüsebrühe

- 35 Minuten
- Stufe 3
- Neuentdeckung
- Veggie

Wenn Du schon immer klassisch indisch kochen wolltest, dann haben wir hier das perfekte Rezept für Dich! Dal ist der indische Klassiker schlechthin und liegt, da es **scharf** und **vegan** zubereitet werden kann, gerade mächtig im Trend. Das absolute Highlight wird Dein selbst gemachtes Fladenbrot sein, das in Indien unter dem Namen „Chapati“ bekannt ist. Mit unserer Anleitung wirst Du so im Handumdrehen zum Meisterkoch der Küche Indiens!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **200 ml [400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, **1 großen Topf**, ein **Sieb** und **2 große Pfannen**.



1 TEIG VORBEREITEN

Mehl (bis auf 2 EL) in eine große Schüssel geben und ca. 80 ml [160 ml] kaltes **Wasser**, etwas **Salz** und 1 EL [2 EL] **Öl** in kleinen Portionen hineinkneten. Der **Teig** sollte glatt, nicht klebrig und fest genug sein, sodass man ihn ausrollen kann.

★ **TIPP:** Du benötigst die 2 EL Mehl, um die Arbeitsfläche später zu bestäuben.



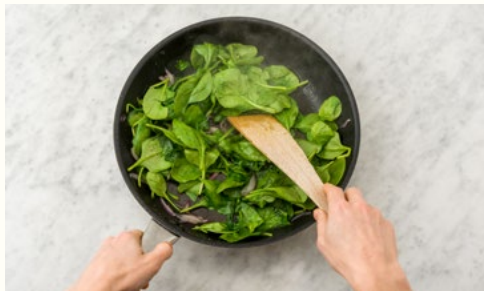
2 DURCHHALTEN BEIM KNETEN

Arbeitsfläche mit dem restlichen **Mehl** bestäuben und den **Teig** für 5 Min. gründlich durchkneten. Den fertigen Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt beiseitestellen, sodass er nicht austrocknet.



3 LINSEN GAREN

200 ml [400 ml] heißes **Wasser** in einem großen Topf zum Kochen bringen und **Gemüsebrühe** einrühren. **Rote Linsen** in ein Sieb geben, unter fließendem **Wasser** abspülen und in die kochende **Gemüsebrühe** geben. Hitze reduzieren, bis die **Linsen** nur noch leicht simmern und für 10 Min. weiter garen. **Kokosmilch** zufügen, für weitere 5 Min. kochen lassen, anschließend vom Herd nehmen und ziehen lassen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Koriander grob hacken. **Zwiebel**, **Ingwer** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chili** längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Babyspinat** zugeben und 4 – 5 Min. braten. **Madras-Curry-Pulver** (**Vorsicht: scharf!**) und gehackten **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chili** (**Vorsicht: ebenfalls scharf!**) hinzufügen und für 2 – 3 Min. braten.



5 DAL FERTIGSTELLEN

Rote Linsen zum **Babyspinat** geben und vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Chapatiteig zu 2 [4] Bällchen formen und diese zu ca. 2 mm dünnen Fladen ausrollen. In einer weiteren großen Pfanne ohne Fettzugabe nacheinander **Chapaties** ausbacken, bis auf der Unterseite braune Flecken entstehen.



6 ANRICHTEN

Pfanne erneut erhitzen und **Kokosflocken** darin für 1 Min. anrösten, bis sie hellbraun sind.

Linsen-Spinat-Dal auf tiefen Tellern anrichten und mit gehacktem **Koriander** und gerösteten **Kokosflocken** bestreuen. **Chapaties** dazu reichen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Weizenmehl 1)	150 g	300 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
rote Linsen 15)	150 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Koriander	10 g	20 g
Zwiebel DE	1	2
Ingwer CN	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2
roter Chili ES	½ ☞	1
Babyspinat	200 g	400 g
Madras-Curry-Pulver 15)	6 g	12 g
Kokosflocken 15)	4 g	8 g

Salz*, Öl*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	804 kJ/192 kcal	3335 kJ/796 kcal
Fett	7 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	15 g
Kohlenhydrate	26 g	105 g
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	8 g	33 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!