

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. August 2022 ▪  
Leibgericht mit Johann Lafer



**Katharina Erbismann**

**Tarka-Dal mit selbstgebackenem Naan**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Tarka Dal:**

100 g gelbe Linsen  
100 g rote Linsen  
50 g Babyspinat  
1 Strauchtomate  
1-2 cm Ingwer  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
10 Curryblätter  
1 TL Kurkuma  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Garam Masala  
3 EL Ghee  
Salz, aus der Mühle

Die Linsen waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Kurkuma, Curryblätter und Salz hinzufügen und köcheln lassen, bis die Linsen weich werden. Nach Bedarf Wasser hinzufügen. Schalotte abziehen und kleinhacken, Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer und Knoblauch zu einer Paste vermengen. Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel hineingeben und mitbraten bis es duftet. Schalotte ergänzen und glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer dazugeben und 20 weitere Sekunden braten. Garam Masala einrühren und mitbraten. Herd ausstellen. Einen kleinen Teil der gekochten Linsen in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Anschließend diese Linsen unter die restlichen Linsen rühren und weiter köcheln lassen. Curryblätter entnehmen. Spinat und Tomaten waschen und beides klein schneiden. Eininge Spinatblätter zur Garnitur beiseitelegen. Kleingeschnittenen Spinat und Tomaten vor dem Servieren unter die Linsen geben und mit erwärmen.

**Für das Naan:**

150 g Weizenmehl, Typ 550 + etwas  
Mehl für die Arbeitsfläche  
40 g Naturjoghurt  
1 TL Backpulver  
½ EL Sesamsamen  
½ EL Schwarzkümmelsamen  
1 EL Ghee  
½ TL Meersalz

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in drei Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Fladen mit Schwarzkümmel- und Sesamsamen bestreuen und leicht andrücken. In einer Pfanne ohne Öl die Fladen von beiden Seiten je 2–3 Minuten backen. Ghee kurz in einem Topf erhitzen und schmelzen lassen. Anschließend Fladen damit bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.