

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. September 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Hannah Käthler

Kidneybohnen in Knoblauch-Tomatensauce mit Pol Roti

Zutaten für zwei Personen

Für die Kidneybohnen:

400 g Kidneybohnen, aus der Dose
 3 ganze Tomaten, aus der Dose
 2 Zwiebeln
 6-8 Knoblauchzehen
 1 cm Ingwer
 1 EL Ghee
 1 Lorbeerblatt
 $\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen
 1 $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
 $\frac{3}{4}$ TL gemahlener Koriander
 1 TL Garam Masala
 Salz, aus der Mühle

Die Kidneybohnen abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Tomaten pürieren. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und die Hälfte durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und reiben. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Ghee flüssig geworden ist, die Kreuzkümmelsamen hinzugeben. Sobald diese anfangen zu knistern, die Zwiebeln und das Lorbeerblatt hinzugeben. Auf mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich und leicht bräunlich werden, dann gepressten Knoblauch und Ingwer hinzugeben. 1-2 Minuten braten. Tomaten, Kidneybohnen, die ganzen Knoblauchzehen und Chili, Koriander und Garam Masala hinzugeben. Mit Salz abschmecken und etwas von der mit Wasser verdünnten Kidneybohnen-Flüssigkeit hinzugeben (je nach gewünschter Konsistenz). Alles 10-15 Minuten bei niedriger Hitze garen. Mit Salz abschmecken.

Für das Pol Roti:

33 g Kokosraspeln
 50 ml Kokosmilch
 1 $\frac{1}{2}$ EL Ghee
 132 g Mehl
 1 TL Salz

Kokosraspeln mit Kokosmilch mischen, bis diese sich wie feuchter Sand anfühlen. Mehl und Salz hinzugeben und gut vermischen. Ca. 50 ml Wasser und so viel von der übrigen Kokosmilch hinzugeben, bis sich eine Teigkugel formen lässt. Teig in vier kleine Teile teilen und jeweils zu einem runden Fladen mit etwa 5 mm Höhe plattdrücken.

Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett erhitzen und Fladen darin von beiden Seiten anbraten, bis sie gleichmäßig braune Flecken bekommen. Von beiden Seiten mit Ghee bestreichen.

Für die Garnitur:

1 Limette, Frucht
 2-3 Zweige Koriander

Limette in Schnitze schneiden. Korianderblätter zupfen.

Kidneybohnen mit Sauce sowie Pol Roti auf Tellern verteilen. Koriander drüberstreuen und mit Limette garniert servieren.