



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



Babypinac



Kokosflocken



Ingwer



Gemüsebrühe

20 [25] min.

30 [35] min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

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 und Deinem Thermomix® wirst Du so im Handumdrehen zum Meisterkoch der Küche Indiens!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 CHAPATITEIG KNETEN

130 g [270 g] **Mehl**, ½ TL [1 TL] **Salz**, 10 g [20 g] **Öl** und 80 g [160 g] kaltes **Wasser** in den Mixtopf geben und **3 Min./Knetstufe** zu einem Teig verarbeiten. Teig in eine große Schüssel geben und abgedeckt ruhen lassen. Mixtopf spülen und trocknen. Blätter vom **Koriander** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 CHAPATIS BACKEN

Arbeitsfläche mit dem restlichen **Mehl** bestäuben. **Chapatiteig** zu 2 [4] Bällen formen und diese zu ca. 2 mm dünnen Fladen ausrollen (siehe **★TIPP**). In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe nacheinander **Chapatis** ohne Fettzugabe ausbacken, bis auf der Unterseite braune Flecken entstehen. Pfanne erneut erhitzen und **Kokosflocken** darin für 1 Min. anrösten, bis sie hellbraun sind.



2 ZERKLEINERN

Knoblauch abziehen. **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Roten Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. **Knoblauch**, **Ingwerscheiben** und **Chilistücke** (**Vorsicht: scharf!**) in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zwiebel** abziehen, halbieren, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



5 DAL FERTIGSTELLEN

Varoma abnehmen. **Kokosmilch** in den Mixtopf zugeben, **5 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen und **Dal** anschließend ca. 10 Min. im Mixtopf ziehen lassen. Restlichen **Babyspinat** in eine große Schüssel geben. **Dal** und gedämpften **Spinat** zugeben, alles gut vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 DÜNSTEN & LINSEN KOCHEN

15 g [20 g] **Öl** und **Madras-Curry-Pulver** (**Vorsicht: scharf!**) zugeben und **3 Min. [4 Min.]/120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. ⅓ des **Babyspinats** darauf verteilen. Varoma-Behälter verschließen. 370 g [470 g] **Wasser**, **rote Linsen** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen. Währenddessen Chapati backen.



6 ANRICHTEN

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

★TIPP: Den Teig auszurollen gelingt Dir am besten, wenn Du zuerst einen Teigball etwas ausrollst, dann den 2. Teigball und danach wieder mit dem ersten Teig weiterarbeitest. Immer abwechselnd, bis Dir alle Fladen dünn genug sind.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

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

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE 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).



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