



Mildes Mung-Dal mit Chapati

Zutaten für 2 Portionen

Für das Mung-Dal

- 150 g Mungobohnen, getrocknet - über einem Sieb spülen, bis das Wasser klar ist
- 70 g Karotten - schälen, in kleine Würfel schneiden
- 500 ml Wasser
- 100 ml Hafersahne
- 2 EL Ghee (alternativ Kokosöl)
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- ¼ TL Asafoetida (Hing)
- 1 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz

Für die Chapati

- 250 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 150 ml Wasser, kalt
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Alle Zutaten für die Chapati in einer Schüssel vermengen und zu einem Brotteig verarbeiten. Dann mit Folie abdecken und ca. 30 Min. beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Mungobohnen in einem Topf mit 500 ml Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 15 Min. köchelnd garen.

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Karottenwürfel darin 3 - 4 Min. anbraten. Alle Gewürze dazugeben, verrühren, mit Hafersahne ablöschen und beiseitestellen.

Sobald die Mungobohnen gar sind, den Pfanneninhalt in den Topf geben und gut verrühren. Mit Salz abschmecken und abgedeckt warmhalten.

Den Chapati-Teig in 10 gleich grosse Stücke teilen, mit den Händen zu Kugeln formen und dann dünn ausrollen (ca. 16 cm Ø).

Anschliessend in einer fettfreien Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einen Teller legen und mit einem Leinentuch abdecken, damit die Elastizität der Chapati erhalten bleibt.

Das Mung-Dal mit Petersilie bestreut anrichten und zusammen mit den Chapati geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 853 kcal
- Kohlenhydrate: 80 g
- Eiweiss: 18 g
- Fett: 26 g