

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 11.11.2025

Curry-Linsen mit Fladenbrot

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Linsen

300 g Linsen, rot
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, frisch (ca. 3 cm)
2 EL Butter
3 TL Currypulver, ca.
3 TL Tomatenmark, ca.
2 TL Honig
500 g Sahne oder Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe, ca. nach Belieben
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Limetten- oder Zitronensaft, frisch gepresst

Für das Pfannenbrot

180 ml Milch
50 g Butter
300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
4 EL Butterschmalz

Außerdem:

0,5 Bund Koriander oder glatte Petersilie
4 Naanbrote, klein; alternativ Fladenbrot
400 g Naturjoghurt

Zubereitung:

1. Linsen verlesen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Ingwer, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Currypulver und Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz anrösten.
3. Sahne zugießen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Linsen zugeben. Alles bei kleiner Hitze 30-40 Minuten, je nach gewünschter Cremigkeit, köcheln lassen, bis die Linsen zu zerfallen beginnen. Bei Bedarf, falls die Masse zu dickflüssig sein sollte noch die Gemüsebrühe angießen.
4. **Für das Brot** Milch erwärmen. Butter zugeben und darin schmelzen.
5. Mehl und Backpulver mischen. Mit dem Salz unter die Milch rühren. Alles zu einem glatten Teig verkneten.
6. Teig in 4 Portionen teilen und zu ca. 3 mm dicken Fladen ausrollen.
7. In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teigfladen darin von jeder Seite ca. 1-2 Minuten backen. Sobald der Teig auf der Oberseite Blasen wirft, den Fladen wenden und fertig backen. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren.
8. Für die Linsen Koriander abrausen, trocken schütten und grob zerzupfen.
9. Linsen mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit Koriander bestreuen und anrichten. Joghurt und Brote dazureichen.

Tipp: Butter, Milch und Sahne können einfach durch vegane Zutaten ersetzt werden.