

Chapati mit Dal



Zubereitung

1. Mehlsorten und Salz mischen. Wasser und Joghurt dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Hälfte des Öls und Sesam dazugeben. Teig nochmals gut durchkneten. Aus dem Teig Kugeln à 60 g formen. Diese auf etwas Mehl zu ca. 2 mm dünnen runden Fladen auswallen. In einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten beidseitig braten. Falls sich die Chapati aufblähen, mit einem Handtuch flach drücken.
2. Für den Dal Kreuzkümmel und Koriandersamen im restlichen Öl ca. 1 Minute dünsten. Linsen dazugeben und kurz mitdünsten. Bouillon dazugiessen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten sämig einköcheln lassen. Petersilie hacken und darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chapati mit Dal servieren.

Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 20 Minuten köcheln lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	410 kcal
Eiweiss:	20 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	64 g

Zutaten für 4 Portionen

200 g	Weissmehl
150 g	Halbweissmehl
1 TL	Salz
ca.	2 dl Wasser, warm
50 g	Joghurt nature
2 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	schwarze Sesamsamen aus dem Asia-Shop
	Mehl zum Auswallen

Dal

1 EL	Kreuzkümmel
1 EL	Koriandersamen
200 g	rote Linsen
7.5 dl	Gemüsebouillon
0.5 Bund	glattblättrige Petersilie
	Salz
	Pfeffer