

## Indische Gemüsepfanne mit Tomaten und Spinat, Daal und Naan,

17. Februar 2023, Gabriele Flemming

### Einkaufliste:

1 Tasse Rote Linsen  
1-2 Karotten, geschält und gewürfelt  
2 Zwiebeln, grob gehackt  
Gemüsefond  
Nach Geschmack: Knoblauch, Ingwer  
Frische Kräuter nach Wahl  
Curry, Garam Masala (nur wer es im Haus hat)  
2 Tomaten  
gewaschener und verlesener Spinat  
200 gr Mehl, 1 Tl Backpulver, 1 EL Joghurt  
Wasser, Butter, Salz



Mehl mit dem Backpulver, Joghurt, Salz und so viel Wasser verkneten, dass es einen „fluffigen“ Teig gibt.

Kurz gehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein hacken. In einer Pfanne die Hälfte der Zwiebeln mit dem Spinat anschwitzen, dann die Tomaten und etwas Gemüsefond dazugeben. Bei kleiner Temperatur köcheln lassen.

In einem kleinen Topf die restlichen Zwiebeln mit den roten Linsen und den Karotten anbraten, mit Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen. Mit Curry und Garam Masala abschmecken.

Wenn alles fertig ist, eine Pfanne erhitzen. Den Teig zu einem Fladen ausrollen, mit Butter bestreichen und in die Pfanne geben. Das Brot geht sehr schnell! Goldbraun rösten, noch einmal Butter aufstreichen.

In Indien isst man entweder mit dem Brot als Löffel oder mit Gabel und Löffel.

Hauptsache: Lecker!



[Bildquelle: https://www.greaterkashmir.com/news/opinion/my-experience-with-new-wazwan/](https://www.greaterkashmir.com/news/opinion/my-experience-with-new-wazwan/)