

BARA – LINSENBRÖTCHEN, BELIEBT IN SURINAM

Zutaten (für 8 Stück):

125 g	Rote Linsen
	Etwas Olivenöl
1	Zwiebel, gewürfelt
50 g	Blattspinat
1	Zehe Knoblauch gepresst
100 g	Mehl
½ TL	Hefe
200 ml	Gewürzkokosmilch Curry Coco
1TL	Salz
	Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung:

Linsen nach Vorschrift garen und pürieren. Die Zwiebeln in dem Öl glasig dünsten. Spinat hinzufügen und Knoblauch reinpressen. Mehl und Hefe unter die Linsenmasse mengen und die Spinatmasse zusammen mit Salz und Pfeffer unter die Linsenmasse kneten. 6 Stunden ziehen lassen!

Reichlich Öl zum Frittieren erhitzen. Den Teig zu 8 Bällchen formen, platt drücken und in die Mitte ein Loch stechen (z.B. mit Kochlöffelstiel). Für einige Minuten im Öl frittieren und ggf. im Ofen warm halten.

Dazu wird traditionell Chutney gereicht, schmeckt aber auch wunderbar mit einem Kräuter-Joghurt-Dip.

(von ElPunkte anlässlich Weltgebetsstag 2018)