

Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

.....

Saison: Herbst

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Manuela Klettner

.....

Zutaten

Fladenbrot

.....

200 G Weizenmehl

.....

175 G Vollkornmehl (Emmer, Dinkel oder Einkorn)

.....

1 TL Backpulver

.....

1 TL Salz

.....

60 ML Öl

.....

170 ML Wasser (warm)

.....

Linsengemüse

250 G Hokkaido Kürbis

1 rote Paprika

200 G gekochte Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzechen fein gehackt

400 G Tomaten in Stücke

2 EL Tomatenmark

200 G gekochte Käferbohnen (oder andere Bohnen)

1 SCHUSS Apfelessig

1 EL Öl

1 EL Paprikapulver

Salz

Pfeffer

Chili

0,5 TL Kreuzkümmel

1 PRISE Zimt

0,5 TL Thymian

2 STUECK Bitterschokolade

Zubereitung

1. Für das Brot alle Zutaten gut verkneten, 20 min in Frischhaltefolie ruhen lassen.

2.

Den Teig für das Fladenbrot in 8 gleiche Kugeln portionieren, mit dem Nudelholz dünn in Scheiben ausrollen.

3. Die Brote in einer heißen beschichteten Pfanne mit etwas Öl 1 min pro Seite braten.

Sollen die Brote weich bleiben, dann in einen Luftdichten Behälter geben.

1. Zwiebel, Kürbis und Paprika in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Tomatenmark in etwas Öl anbraten, mit Apfelessig ablöschen, danach den Kürbis und Paprika braun anrösten.
3. Gewürze, Linsen und Bohnen dazugeben.
4. Tomaten und 100 ml Wasser einrühren und das Ganze ca. 20 min köcheln, dabei immer wieder umrühren.
5. Erst zum Schluss die Bitterschokolade zufügen und mit Salz abschmecken.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

TIPP von Diätologin Maria Anna Benedikt: Aufgewärmt eine herrliche Mittagsjause zum Mitnehmen für Arbeit oder Büro!