



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Gurken-Raita mit Chapati

Lamm- und Blumenkohl-Curry mit Basmatireis

Karamalisierte Ananas-Tartes mit Kokoseis

Zutaten:

Zubereitung:

Gurken-Raita mit Chapati

400 g	Salatgurke	
1 Stk.	Paprikaschote rot	
2 EL	Sesamöl	
1 TL	Kreuzkümmel	gemahlen
1/2 TL	Senfkörner braun	
1 Stk.	Knoblauch	gepresst
250 g	Joghurt	
	Salz, Pfeffer	
1 EL	Koriandergrün	
150 g	Chapatimehl	ev. Mehl Typ 1050
1 EL	Ghee	oder Butterschmalz
1/2 TL	Salz	
85 ml	Wasser	

Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurkenhälften nochmals halbieren und in kleine Würfel schneiden.

Die Paprikaschoten der Länge nach halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Senfkörner unter Rühren anrösten.

ACHTUNG: Senfkörner nicht zu lange anrösten, da sie sonst bitter werden.

Den Joghurt mit der Kreuzkümmelmischung, dem gepressten Knoblauch, der Salatgurke und der Paprikaschote in einer Schüssel vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Koriandergrün hacken und als Garnitur über die Gurkenraita streuen. Anstelle des Koriandergrüns kann auch Minze verwendet werden.

Chapati (indisches Fladenbrot) als Beilage (6 Stück):

Alle Zutaten vermischen und zu einem glatten, elastischen Teig verarbeiten. Den Teig mindestens 10 Minuten mit den Händen gut durchkneten. Dann den Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Den Chapatiteig in etwa 6 gleich grosse Portionen teilen und diese zu kleinen Kugeln formen.

Die Teigkugeln auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu möglichst dünnen, runden Fladen ausrollen.

Die Fladen nacheinander in einer sehr heißen beschichteten Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 1 Minute backen, bis sie hellbraun sind.