

PFANNENBROT MIT LINSEN-KARTOFFELFÜLLUNG

LINSEN | VORSPEISE, HAUPTSPESIE | 45-60 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (4 Portionen)

Für den Teig:

300 g Weizenmehl 550 oder 405

1 EL Olivenöl

160 ml Wasser

1 TL Salz

Für die Füllung:

100 g Müller's Mühle rote Linsen

250 g festkochende Kartoffeln

1 rote Zwiebel

3 Stiele glatte Petersilie

1/2 TL Ras El Hanout

1/2 TL Paprika, edelsüß

Salz

Pfeffer

2-3 EL Olivenöl

Für den Kräuter-Dip:

200 g Soja-Joghurt

4 Stiele glatte Petersilie

3 Stiele Koriander

1 Stiel Minze

1 kleine Knoblauchzehe

1 TL Zitronensaft

1 Prise Zucker

Salz

Pfeffer

Öl für die Pfanne

Produktempfehlungen



ROTE LINSEN

Zubereitungen

1. Zuerst wird der Dip zubereitet. Dafür Kräuter fein hacken. Knoblauch abziehen und reiben. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip für später beiseitestellen.
2. Die Zutaten für den Teig verkneten. Der Teig sollte glatt und elastisch sein. Zu einer Kugel formen, abdecken oder in Frischhaltefolie wickeln. Den Teig mindestens 20 Minuten ruhen lassen.
3. Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Rote Linsen für 8 Minuten in Salzwasser garen. Nach 4 Minuten die Kartoffelwürfel hinzugeben und weitere 4 Minuten kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
4. Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. In Olivenöl auf der Pfanne glasig dünsten. Kartoffeln und Linsen zugeben. Mit Ras El Hanout, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Füllung abkühlen lassen, dann die gehackte Petersilie unterheben.
5. Den Teig vierteln und zu Kugeln formen. Plattdrücken und dünn zu Kreisen mit 20-22 cm Durchmesser ausrollen. Füllung jeweils auf einer Hälfte des Teiges verteilen. Dabei einen Rand von ca. 1 cm lassen. Den

Rand der belegten Hälfte mit Wasser bestreichen, zusammenklappen und festdrücken.

6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils zwei Pfannenbrote zeitgleich bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

7. Die Teigtaschen halbieren und zusammen mit dem Dip servieren.