



# Indische Tomatensuppe

mit Naan Brot



Zutaten für 2 Personen:

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>Suppe</b><br/>         500 g Tomaten<br/>         ca. 15 g frischer Ingwer<br/>         2 Chili<br/>         1 TL Chiliflocken<br/>         1 TL Kurkuma<br/>         1 Bund Lauchzwiebeln<br/>         1 Knoblauchzehe<br/>         Salz<br/>         1 EL Kokosöl</p> <p><b>Naan</b><br/>         350 g Weizenmehl<br/>         (glutenfrei: 300 g Reismehl<br/>         50 g Tapiokamehl)<br/>         ½ TL Salz<br/>         1 Msp. Backpulver<br/>         3 TL Zucker<br/>         2 1/2 TL Trockenhefe<br/>         75 g Joghurt<br/>         40 g Butter<br/>         2 Eier<br/>         ca. 170 ml warmes Wasser<br/>         Kokosöl für die Pfanne</p> | <p>Für das Naan Brot zunächst den Teig ansetzen. Hierfür warmes Wasser mit Zucker, Salz und Hefe mischen und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend die geschmolzene Butter, die verquirlten Eier und restlichen Zutaten hinzugeben und kräftig kneten. Den Teig dann in einer abgedeckten Schale an einen warmen Ort stellen und mit der Zubereitung der Suppe fortfahren.</p> <p>Hierfür drei Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Ingwer raspeln, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilis waschen und ebenfalls in Ringe schneiden.</p> <p>Öl in einer Pfanne zerlassen und darin den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch sowie die Gewürze darin anbraten.</p> <p>Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den grünen Strunk der Tomaten herausschneiden und die Tomaten schließlich in die Pfanne geben. Salz und etwas Zucker an die Tomaten geben und kochen bis sie weich sind.</p> <p>In der Zwischenzeit den Hefeteig hervorholen, erneut kneten und in vier Stücke teilen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Teigstücke auf einer bemehlten Fläche 1/2 cm dick ausrollen und nacheinander in die heiße Pfanne legen.</p> <p>Von beiden Seiten etwa 1 – 2 Min ausbacken. Wenn die Teigstücke sich aufblähen, kann man sie wenden. Die Naan Brote bis zum Verzehr in ein Handtuch einwickeln. Tomatensuppe auf Teller geben, Naan dazu reichen und mit dem grünen Teil der Lauchzwiebeln garnieren. Besonders lecker schmecken die Naan Brote, wenn man nach dem Backen auf dem heißen Teig ein Stück Butter mit Kräutern zerlaufen lässt.</p> |
|--|---|