

## **Naanbrot mit Linsen-Lauch Füllung**

Um diese Köstlichkeit artgerecht (=deliziös genießbar) zubereiten zu können bedarf es einiger Dinge; und Zeit, zum Beispiel um dieses Rezept zu lesen.

Fangen wir mit den Linsen an. Wir schnappen uns derer Grüne (Abneigungen gegen irgendwelche pseudopolitischen Organisationen einfach verdrängen), um genau zu sein 3765 Stück grüne Tellerlinsen. Für alle die zu faul zum Zählen sind: ca. 100 gr. Diese lassen wir munter fröhlich plätschernd in einen Topf mit Wasser rieseln. Punkt. Aus. Ende. Für die nächsten 2 Stunden die „Grünen“ weder ansprechen noch anschauen noch anrühren, sondern einfach im Bade suhlen lassen.

Wer mag kann jetzt joggen gehen, oder an der Füllung weiterarbeiten. Wie gesagt: Finger weg von den Linsen (erstmal). Nach 2 Stunden allerdings werden die Linsen jäh aus ihrer heilen Welt gerissen und in reichlich Wasser gekocht. So 30 Minuten sollten reichen, 31 min sind auch noch tolerierbar.

Und während die grünen Linsen so vor sich hinsprudeln geht's an die nächste Zutat der Füllung. Ein Pfanne nicht zu klein soll derweil den Herd zieren. Darin verbreiten wir etwas gutes Olivenöl, so 3 EL sollten es tun. Wer reich ist darf auch mehr nehmen. Alsdann kommen wir zum brutalen Teil des Kochen (mal abgesehen vom Ersäufen der Linsen) und häuten eine mittelgroße Zwiebel ohne vorherige Betäubung. Der Grausamkeiten nicht genug wird diese nun in ziemlich kleine Würfelchen geschnitten, wer drauf Lust hat darf dabei weinen. Als bestialischer Höhepunkt wird eine rote Pepperoni filetiert, ausgeweidet (= entkernt) und in so kleine Schnippel wie möglich zerlegt, Schere oder Messer sollten dabei dienlich sein. Wer sich dabei in die Finger schneidet darf auch weinen. Nachdem der Spass ja kein Loch hat schnappen wir uns noch ein halbwalnußgroßes Stück Ingwer, kratzen die Haut sadistisch ab (ein Teelöffel tut hier wertvolle Hilfe – und nein, das ist ausnahmsweise keine Bösartigkeit meinerseits sondern ein gut gemeinter Rat). Alsdann wird dieses schöne Stück Ingwer in ganz ganz kleine Teilchen (fast schon atomar) zerlegt (es soll Menschen geben die tatsächlich zu faul dazu sind und gemahlene Ingwer verwenden. Wie trivial, da macht das Kochen doch keinen Spass mehr ...)

Die nun so mühsamst zerkleinerte Beute in Form von Zwiebel-Pepperoni-Ingwer mal auf die Seite stellen, nicht zu weit, sollte in Reichweite bleiben (ausser für die Jogger, die sind das Laufen ja gewohnt).

Wir widmen uns dem Lauch, besser gesagt der Läuiche – namentlich 2 Stück. Von den beiden Stangen werden alle Teile entfernt welche als allgemein bekannt nicht so bekömmlich sind (Wurzeln, Blätter; - ausser jemand steht drauf) und vierteln die übrig gebliebenen Stangen der Länge nach (Vierteln heißt: 1 Schnitt der Länge nach um 2 Teile zu erhalten. Die so entstandenen Hälften nochmals mit je einem Schnitt der Länge nach voneinander trennen. Das ergibt 3 Schnitte pro Stange, in Summe also 6 bei 2 Stangen Lauch. Minimalisten oder Übertreiber kommen wahrscheinlich auf eine andere Zahl, ist mir aber ziemlich schnurz). Die so entstandenen, exakt aufeinander abgestimmten Viertel (8 Stück theoretisch) werden nun in dünnen Scheibchen von ca. 1,25 – 1,28mm geschnitten. Obacht: Quer zur Längsrichtung, ansonsten klappt es nicht so dolle! Die so erhaltenen Teilchen türmen wir zu einem ansehnlichen Häufchen auf und freuen uns eine Weile über diese logistische Meisterleistung.

Weiter im Programm:

Das Öl in der Pfanne zur Freude der Energielieferanten wird nun erhitzt – weder mit Feuerzeug noch mit Streichhölzern, Bunsenbrenner oder Kerzen, - einfach den Herd einschalten. Die wohlgerneht sehr mühsam zerkleinerten Anteile von Zwiebel, Pepperoni und Ingwer!!!! im heißen Öl gut anschwitzen (wenn nötig Nase zuhalten). Als Gewürze geben wir nun je einen gehäuften TL gemahlene Koriander und Kreuzkümmel auf die heiße Masse, streuen gefühlvoll etwas Zimt

darüber, verrühren alles zusammen kräftig und geben nun den Lauch dazu. Wer den Lauch jetzt beispielsweise im Wohnzimmer versteckt hat darf nun joggen und sich beeilen, nicht dass die Gewürzpaste ankokelt. Also rein mit dem Gemüse und fest Rühren, und Rühren, und Rühren, und den Lauch gut mit anschwitzen bis er weich wird. Dann schnappen wir uns ca. 100ml Wasser, trinken davon 50ml und gießen den Rest in die Pfanne, salzen das ganze Gebräu und Rühren brav weiter. Und immer schön Rühren – das gibt Kraft und Saft in den Armen (möglicherweise auch Muskelkater) bis die Flüssigkeit aufgebraucht ist. Pfanne samt Inhalt vom Herd und auskühlen lassen.

Der Teig, die Hülle der Köstlichkeit:

Hier darf sich der kreative Küchenbenützer(in) vollstens austoben und die Zutaten in beliebigster Reihenfolge in eine Rührschüssel geben, wer möchte auch Zielwerfen mit anschließender Küchenreinigung. Das wären 250gr Weizen oder Dinkelmehl, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 1 TL Backpulver, ein Beutelchen à 9-10gr. Trockenhefe, 50gr Sojajoghurt, 1 TL Olivenöl. Kann natürlich in strikt dieser Reihenfolge behandelt werden, alle anderen dürfen sich ihre Gehirnwindungen ob anderer Reihenfolgen zermartern.

Ist nun alles in der Schüssel zum Zwecke des Rührens geben wir ca. 75-100ml lauwarmes Wasser (ca. 77 – 82,4° F (=Fahrenheit)) schön gemütlich dazu und kneten einen schönen geschmeidigen Teigklumpen daraus. Elektrische Hilfsmittel sind erlaubt. Nach einigen Minuten des meditativen Rührkneters sollte der Teig soweit fertig und erschöpft sein dass er an einem warmen Plätzchen zugedeckt ca. 30-45 Minuten ein Nickerchen machen soll und darf. Wer selber erschöpft ist darf sich dazulegen, oder dem Teig ein Schlafliedchen vorträllern, falls er es aushaltet.

Alle anderen dürfen eifrig weitermalochen.

Wir erinnern uns an die Linsen: Ja, da war was. Die sollten nun gekocht sein – also abseien das Ganze, und nun jede einzelne Linse zwischen 2 Fingern ausquetschen und in einen Topf geben. Wer glaubt dass das zuviel Arbeit ist hat recht. Die kluge Frau baut vor und bedient sich eines elektrischen stabförmigen Hilfsmittels welches sich am vorderen Ende sogar bewegt und dreht. An alle Herren: Diese Teil fängt nicht mit „V“ an sondern mit „Z“. Also machen wir, wie auch immer, eine grüne Tellerlinsenpaste und vermischen diese anschließend mit dem Inhalt der Pfanne. Für die Vergesslichen: Ich sag nur Lauch. Ist alles homogen und gleichmäßig verteilt darf die ganze Pampe mit Salz und Pfeffer gewürzt werden, je nach eigenem Belieben. Verliebte nehmen von Haus aus entsprechend weniger Salz, sicher ist sicher.

So: Langer Rede kurzer Sinn: Teig und Füllung sollten fertig sein.

Der Teig wird nun aus seinem Schlaf geholt – entweder per Gong auf die brutale Art oder gutem Zureden auf die sanfte Art. Auf alle Fälle wird er nochmals etwas durchgeknetet, ob er nun mag oder nicht. Des weiteren teilen wir die Masse nun in 6 annähernd gleich große Teile. Also entweder per gutem Augenmaß oder pedantisch genau mit einer Waage, das bleibt jedem selbst überlassen, ist ja nicht mein Teig. Aber genau Arbeiten bitte schon!!!

Jedes Teigklümpelchen formen wir dem Spass halber nun zu einer perfekten Kugel das Giotto (di Bondone) neidisch wird, bemehlen eine geeignete Unterlage mit Mehl und rollen diese Kugel zu dünnen Fladen mit max. 2,14mm Dicke aus. Auch hier gilt: Exakt Arbeiten!!! In die Mitte dieses Fladens geben wir die Füllung (für die Vergesslichen: Linsen-Lauch-Pampe), ungefähr soviel dass ca. 1 Zoll (bitte selber umrechnen) Rand vom Teig frei bleibt. Denn dieser freie Rand wird nun mit Wasser zärtlich eingepinselt, der Teig zusammengeklappt, die Ränden halbfest angedrückt und die entstandene Walze mit dem Falz nach unten auf ein Backblech samt Backpapier gebettet. Der eigenen Kreativität kann hier völlig freier Lauf gewährt werden (ansonsten siehe Foto). Mit den restlichen Teigkugeln verfahren wir ähnlich bis exakt gleich.

Liegt alles schön geordnet auf dem Blech werden die Naans beölt (wer mich kennt weiss dass ich Maschinenöl damit nicht meine) und streut noch ein wenig Schwarzkümmel in exakt ausgerichteten fraktalen Mustern drauf.

Und jetzt isses soweit: Rein in den Ofen damit! Natürlich ins vorbeheizte Backrohr bei 180° C. Wer

nicht daran gedacht hat muss halt nochmals eine Weile warten .... und dann nochmal ca. 30 Minuten bis die gefüllten Naanbrote fertig und gar sind. Dann steht dem Verzehr theoretisch nichts mehr im Wege. Vielleicht den Kopf nicht ins Backrohr stecken zum Essen sondern alles auf Teller verteilen, samt Joghurt-Dip und einem feinen Salätchen nach freier Wahl.

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.