

Badische Dosas



klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf www.foodforfuturefreiburg.de

 **zusammen leben**

Badische Dosas



Indische
Klimaküche



vegan



April bis
Oktober



4 Personen

TEIG – 48 STUNDEN VORHER STARTEN!

- 100 g grüne Linsen
- 200 g Dinkel-Kernotto
- 1 TL Bockshornklee
- 1 TL Salz
- 300 ml Wasser

FÜLLUNG

- 2 EL Sonnenblumenöl
- ¾ TL braune Senfsamen
- Indische Curryblätter
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 große Zwiebel, fein geschn.
- Grüne Chili (nach Belieben)
- 500 g gekochte, geschälte Kartoffeln
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Chilipulver
- ½ Bund Koriander, klein geschnitten



UND SO GEHT'S:

1. Für Dosas: Linsen, Dinkel-Kernotto und Bockshornklee 48 Stunden vorher einweichen.
2. Nach 8 Stunden das Wasser komplett abgießen und mit so wenig wie möglich frischem Wasser mit einem guten Mixer zu einem sämigen Teig verarbeiten und weitere 40 Stunden fermentieren lassen bis der Teig Blasen wirft.
3. Für die Füllung: Kartoffeln 20 Minuten kochen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen dazu bis sie poppen, dann indische Curryblätter und Kreuzkümmelsamen hinzufügen und darin Zwiebeln und Chili ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze weich braten. Kurkuma und Chilipulver dazu.
5. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in die Pfanne geben. Am Ende Koriander hinzufügen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen, dann je eine Kelle des Dosa Teigs ganz dünn in der Pfanne verteilen und kross ausbraten.
7. Dosa auf einer Seite füllen und zusammenklappen. Dazu passt Chutney.
8. Guten Appetit!



Die Zutaten stammen von Produzent*innen und kleinen lokalen Händler*innen aus unserem regionalen Netzwerk.

Das Rezept für die September Klimaküche von zusammen leben e.V. wurde entwickelt in Kooperation mit Natasha Loges. Sie ist Professorin für Musikwissenschaft an der Musikhochschule in Freiburg.