



# Bara - Linsenbrötchen

Diese Linsenbrötchen indischen Ursprungs sind ein beliebtes Gericht in Surinam.

## **Zutaten für ca. 8 Stück:**

125g rote Linsen\*

Olivenöl

1 gewürfelte Zwiebel

50g Spinat, 1 Knoblauchzehe

100g Kichererbsenmehl\* oder anderes Mehl

10g Hefe, Salz\* + gemahlener schwarzer Pfeffer\*

## **Zubereitung:**

Linsen weich kochen und pürieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin glasig andünsten; den Spinat hinzufügen und die Knoblauchzehe hineinreiben.

Mehl, Hefe, die Linsen, Spinatmasse, Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten und gehen lassen (vorzugsweise sechs Stunden oder über Nacht im Kühlschrank). Den Teig zu Bällchen formen, platt drücken und ein Loch in die Mitte stechen. Für einige Minuten in Frittierfett goldbraun frittieren und warm essen (ggf. im Backofen warm halten).

Traditionell wird Bara mit Chutney gegessen. Dazu schmeckt aber auch ein frischer Dip aus Naturjoghurt, Kräutern und Knoblauch.

**Zutaten mit Sternchen \* erhalten Sie im fair.**