



Dauer: /Vlittel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Saison: Herbst
Für: 4 Personen
<b>Verfasst von:</b> Manuela Klettner

## Zutaten

#### Fladenbrot

200 G	Weizenmehl
175 G	Vollkornmehl ( Emmer, Dinkel oder Einkorn)
1 TL	Backpulver
1 TL	Salz
60 ML	Öl
170 ML	Wasser (warm)

# Linsengemüse

250 G	Hokkaido Kürbis
1	rote Paprika
200 G	gekochte Linsen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzechen fein gehackt
400 G	Tomaten in Stücke
2 EL	Tomatenmark
200 G	gekochte Käferbohnen (oder andere Bohnen)
1 SCHUSS	Apfelessig
1 EL	Öl
1 EL	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer
	Chili
	Chili Kreuzkümmel
	Chili Kreuzkümmel
0,5 TL 1 PRISE	Chili Kreuzkümmel
0,5 TL 1 PRISE 0,5 TL	Chili Kreuzkümmel Zimt

# Zubereitung

## Fladenbrot

- 1. Für das Brot alle Zutaten gut verkneten, 20 min in Frischhaltefolie ruhen lassen.
- 2. Den Teig für das Fladenbrot in 8 gleiche Kugeln portionieren, mit dem Nudelholz dünn in Scheiben ausrollen.
- 3. Die Brote in einer heißen beschichteten Pfanne mit etwas Öl 1 min pro Seite braten.

Sollen die Brote weich bleiben, dann in einen Luftdichten Behälter geben.

#### Linsengemüse

- 1. Zwiebel, Kürbis und Paprika in kleine Würfel schneiden.
- 2. Zwiebel und Tomatenmark in etwas Öl anbraten, mit Apfelessig ablöschen, danach den Kürbis und Paprika braun anrösten.
- 3. Gewürze, Linsen und Bohnen dazugeben.
- **4.** Tomaten und 100 ml Wasser einrühren und das Ganze ca. 20 min köcheln, dabei immer wieder umrühren.
- 5. Erst zum Schluss die Bitterschokolade zufügen und mit Salz abschmecken.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

TIPP von Diätologin Maria Anna Benedikt: Aufgewärmt eine herrliche Mittagsjause zum Mitnehmen für Arbeit oder Büro!