

Frühstück aus aller Welt: Masala Dosa (indisch) und Schichtmüsli

Masala Dosa: (für 4 Personen)

Für den Teig:

- 1 Tasse Reis
- 1/5 Tasse schwarze Linsen
- 1 Prise Salz

(Alternativ kann auch eine fertige Dosa-Teigmischung verwendet werden.)

Kartoffelfülle:

- 3 TL Ghee oder Butter
- 2 kleine rote Paprika
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 800 g Kartoffeln
- 2 kleine grüne Chilis
- 4 Knoblauchzehen
- 4 TL indische Gewürzmischung
- frischer Koriander

Schichtmüsli: (für 4 Personen)

- 8 EL Haferflocken
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Chiasamen
- 200 ml Milch
- 1 kleiner Apfel
- 200 g griechisches Joghurt
- 150 g Himbeeren
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 2 TL Ahornsirup
- etwas Schokolade zum Raspeln

Masala Dosa:

Für den Teig den Reis und die Linsen über Nacht in zwei Schüsseln mit Wasser einweichen.



Den eingeweichten Reis und die Linsen zusammen mit einer Tasse Wasser in einem starken Mixer oder in einer Küchenmaschine pürieren. So lange mixen, bis die Paste die Konsistenz von Honig hat. Die Paste in eine Schüssel geben und mit einem Tuch zudecken. In einem leicht vorgeheizten Ofen warm stellen, sodass der Teig noch ein wenig aufgehen kann. Optional kann man den Teig auch fertig als Pulver in Asialäden und exotischen Supermärkten kaufen.

Für die Fülle Kartoffeln kochen und schälen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Ghee oder Butter in einem Topf erhitzen. Sobald das Fett heiß ist, Senfkörner und Kümmel anbraten, dann die Paprikastücke und Zwiebeln anschwitzen. Anschließend den Knoblauch und die anderen Gewürze hinzufügen. Wenn du möchtest, kannst du auch noch klein geschnittene Chilis hinzufügen. Abschließend zerdrückst du die weich gekochten Kartoffeln mit deinen Händen und gibst sie in die Pfanne.

Den Teig wie Palatschinken in einer flachen Pfanne herausbacken. Die Pfanne gut vorheizen. Mit einem Schöpflöffel den Teig in Kreisen auf der Pfanne verteilen, sodass nur eine dünne Schicht Teig in der Pfanne ist. Einen halben Teelöffel Öl am äußeren Rand der Dosas hineingeben. Sobald die Oberseite der Dosa nicht mehr roh ist, mit einem dünnen Pfannenwender vorsichtig von der Pfanne lösen und wenden. Auf beiden Seiten goldgelb braten, die Fülle auf dem Teig verteilen und einrollen. Sobald sie kälter werden, werden sie schnell knusprig und steif.

Schichtmüsli:



Chiasamen mit Milch in einer Schüssel quellen lassen. Den Apfel raspeln und mit Joghurt vermischen. Das Apfeljoghurt in ein Glas geben. Die anderen Zutaten Schicht für Schicht übereinander anordnen. Je nach Belieben, eventuell noch etwas Schokolade darüber raspeln.