

# Linsendaal

von Lea Beutter

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Koriander, Pfeffer

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 2.0 Stück Zwiebeln       |   |
| 5.0 Stück Knoblauchzehen |   |
| 600 g rote Linsen        |   |
| 7.5 dl Wasser            |   |
| 650 g Spinat             | Blattspinat   |
| 3.0 ml Olivenöl          | TL  |
| 1.0 kg Weissmehl         | Für Fladenbrot  |
| 4.0 TL Salz              |   |
| 4.0 TL Kreuzkümmel       |   |
| 5 dl Wasser              | Mehr, Salz und Kreuzkümmel vermischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Fläche mit Mehl bestäuben und etwa handgrosse dünne Fladen auswallen. In einer Bratpfanne ohne Fett auf mittleren Hitze backen. |
| 800 kg Joghurt           | Vegane Option: Soja-Joghurt   |
| 2.5 Stück Gurken         |   |
| 2.0 Stück Knoblauchzehen | gepresst  |
| 2.0 ml Olivenöl          | EL  |
| 1.5 dl Zitronensaft      | EL, Gurke fein raffern und mit den restlichen Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  |
| 200 g Tahina             | Coop, ds mitem grüne Techu  |
| 1.5 Stück Zitronen       | Mit Salz und Wasser so lange vermischen bis es cremig isch.   |