BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGAN · EINTOPF

ROTE LINSEN, TOMATEN, GARAM MASALA MIT BREW CHUNKS.

BB-078

REZEPT VON

STUDIERENDENWERK GIESSEN

In Indien kommt Dal jeden Tag auf den Tisch. Garam Masala heißt wörtlich ‚warme Gewürzmischung' und wird in jeder Küche anders geröstet.

30 g

PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
ZUTATEN		
☐ Brew Chunks	1 kg	10 kg
☐ Tomatenwürfel	1 kg	10 kg
☐ Kartoffeln gewürfelt	800 g	8 kg
☐ Rote Linsen	500 g	5 kg
☐ Karotten gewürfelt	500 g	5 kg
☐ Zwiebeln	250 g	2,5 kg
☐ Rapsöl	200 ml	2 l
☐ Tomatenmark	100 g	1 kg

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
ZUTATEN, WEITER		
☐ Zucker	50 g	500 g
☐ Gemüsebrühe	30 g	300 g
☐ Garam Masala	28 g	275 g
☐ Zitronensaft	25 ml	250 ml
☐ Mandelstifte blanchiert	15 g	150 g
☐ Ingwer TK	13 g	130 g
☐ Kurkuma gemahlen	13 g	125 g
☐ Paprika edelsüß	12 g	120 g
☐ Salz	5 g	50 g

1 Öl erhitzen, Zwiebeln mit den Gewürzen anschwitzen.

2 Tomatenmark, Kartoffeln und Karotten kurz mitschwitzen.

3 Mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen, langsam einkochen, bis ein dickflüssiger Eintopf entsteht.

4 Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

5 Brew Chunks nicht zu scharf anbraten, Mandelstifte kurz mitrösten, mit Garam Masala würzen.

6 Auf dem Eintopf anrichten.

Die Brew Chunks köcheln einfach im Dal mit.

STUDIERENDENWERK GIESSEN