



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Naan – Indisches Brot

Naan ist ein gesäuertes Brot. Typischerweise entsteht der Geschmack durch das Hinzufügen von Joghurt. In einem traditionell Indischen Restaurant also für Veganer leider nicht geeignet. Die gute Nachricht: man kann es ganz leicht selbst machen. Beim Kochkurs haben mir zwei Teilnehmer erzählt, dass sie einfach jahrelang ihrem Lieblingsinder immer wieder erzählt haben, er soll das Naan Brot doch mit Sojajoghurt machen – denn dann sei es auch für Veganer geeignet. Und seit kurzem bietet er das an. Steter Tropfen höhlt den Stein und der geduldige veganer kriegt dann auch Naan.

Wir in Deutschland glauben, dass Naan ganz typisch Indisch ist – dabei wird es quer durch den Orient gegessen. Man findet Naan (oder seine Verwandten) in Bangaladesch, Pakistan, Afghanistan, Usbekistan, Tadschikistan, Iran und Kurdistan. Ganz typisch wurde es über offenes Holzfeuer an den Wänden gemauerter Erdöfen – den Tandoor oder Tandur – gebacken. Daher findet sich in manchen Indischen Speisekarten auch die Bezeichnung Tandoor-Brot.



Das Platzieren der feuchten Teigfladen an der heißen Tandoor-Wand und dann das Geschick, sie im genau richtigen Moment abzunehmen (damit sie nicht in die Glut fallen), erfordert große Erfahrung. Nachdem wir alle keinen Tandoor haben greifen wir auf geölte Pfannen oder den Grill zurück. Ich persönlich mache Naan besonders gerne auf dem Grill – denn da kommt der Geschmack dem Tandoor am nächsten

Wer kein Soja verträgt, nimmt Kokos- oder Hanf-Joghurt. Wer kein Weizenmehl verträgt, kann mit glutenfreien Mehlmischungen oder Hirsemehl experimentieren. Die ältesten Naan Rezepte sind sogar Hirsemehl basiert! Nur ist heute Weizen einfach weiter verbreitet und einfacher zu haben, so dass es sich zu einem Weizenmehlbrot entwickelt hat.

#### Zutaten für ca. 8-10 Fladen

- 120 ml lauwarmes Wasser
- 2 TL Zucker
- 1 Pk Trockenhefe
- 480 g Mehl
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 50 g Kokosnussöl
- 180g Sojajoghurt



xenia's  
vegan  
punk  
food 



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Das Wasser mit dem Zucker und der Trockenhefe vermischen und stehen lassen, bis die Hefe aktiv zu schäumen anfängt. Das ist sie „wach“ und arbeitet im Teig auch ordentlich. Das ist ein wichtiger Schritt, da der Teig durch die Zugabe von fett und Joghurt sehr schwer ist. Wenn man die Trockenhefe einfach nur so unters Mehl mischt, dauert es deutlich länger, bis der Teig aufgeht und mehr Volumen entwickelt.
2. Mehl, Salz und Backpulver abmessen und in einer großen Schüssel vermischen.
3. Kokosnussöl erwärmen und verflüssigen, leicht abkühlen lassen und dann mit dem Sojajoghurt vermischen.
4. Sobald die Hefe gut schäumt jetzt alle „nassen“ Zutaten (Hefemischung und Joghurtmischung) zu den „trockenen“ Zutaten (Mehlmischung) geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte weder kleben, noch zu trocken sein, sondern eine elastische, geschmeidige Konsistenz haben. Als ggf. etwas Mehl oder Wasser zufügen. Den Teig ordentlich kneten – das sorgt dafür das die im Mehl enthaltenen Klebereiweisse sich entwickeln und der Teig schön elastisch wird.
5. Teig dann für gut einen Stunde gehen lassen.
6. Dann in 8-10 gleich große Stücke teilen und diese zu dünnen Fladen ausziehen. In einer leicht geölten Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten kurz backen.



xenia's  
vegan  
punk food 