



hr1-DOLCE VITA

## **Chef Ganesh, „Uga Chena Huts“, Yala, Sri Lanka Mung Dhal Wellington**

### **ZUTATEN**

Blätterteig aus dem Supermarkt-Frische-Regal

1 Eigelb

400 g Mungdhal Bohnen

etwas Gemüse (z.B. Karotten und Zwiebeln)

80 ml Kokosnussmilch

1 EL Sonnenblumenöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ TL Currypulver

1 Prise Kurkuma (Gelbwurz), Kreuzkümmel und Chili

Salz, Pfeffer

### **ZUBEREITUNG**

Die Bohnen einige Stunden einweichen lassen. Danach mit frischem Wasser und dem Gemüse sehr weich kochen.

Sonnenblumenöl in eine heiße Pfanne geben, dazu die Zwiebel und Knoblauchzehe (beides kleingeschnitten) und die Gewürze.

Die „matschige“ Bohnenmasse hinzufügen und die Kokosnussmilch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Masse kalt stellen, dann wird sie schön fest.

Ofen auf 170-180°C vorheizen.

Die kalte Mungdhal-Mischung mittig auf dem Blätterteig verteilen und einwickeln mit dem Teig. Anschließend kann man den Teig noch mit Eigelb bestreichen und ab in den Ofen für 12-15 Minuten, bis er goldbraun gebacken ist.

Dazu schmeckt sehr lecker eine Rote-Bete-Sauce. Dazu macht man einfach ein Rote-Bete-Curry (s. separates Rezept) und püriert dann alles mit etwas Kokosmilch – fertig.