

Handavo

- ein salziger Gemüsekekuchen

Zutaten:

Teig

200 g Reis

200 g Moongdal

300 g Joghurt

300 ml Wasser

Salz

1 Tl. Curcuma

¼ Tl. Hing – Asafoetida, nur wenn vorhanden

1-2 grüne Chili, nach Geschmack

Ca. 2 cm Ingwer gerieben

300g geriebene Zucchini oder eine Mischung aus verschiedenen geriebenen Gemüsen.

Vaggar - Topping

1 Tl. Senfsamen

2 El Sesamsamen

Zubereitung

Gemüsekekuchen

Reis und Dal im Mixer grob schreddern.

Reis, Dal, Joghurt und Wasser mischen und über Nacht stehen lassen, damit es fermentiert. Wenn alle Flüssigkeit aufgesaugt ist, noch etwas Wasser dazu geben.

Der Teig darf nicht zu fest sein, sonst wird der Gemüsekekuchen gebacken zu trocken.

Gewürze hinzufügen,

das geriebene Gemüse unterheben,

und alles in eine gut geölte Auflaufform füllen

ca. 45 Minuten bei 150 °C backen.

Vaggar - Topping

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfsamen und Sesamsamen darin rösten. Einen Deckel benutzen, da die Senfsamen sonst aus dem Topf springen.

Das Vaggar auf den salzigen Kekuchen streuen und entweder warm oder kalt servieren.

Dazu passt Joghurt oder ein Minz – Raita (Joghurt mit gehackter Minze).

Hing – Asafoetida, ist ein spezielles indisches Gewürz, das nur in indischen Läden, sehr großen asiatischen Läden oder im Internet zu finden ist. Es ist ein sehr starkes „Anti – Blähmittel“, und dient der Eiweißverdauung. Gerade wenn Hülsenfrüchte nicht so gut vertragen werden, kann dieses Gewürz die Verdauung unterstützen.

Vegane Alternative

Statt dem Joghurt –Wassergemisch zum Fermentieren kann man 600ml Wasser mit Hefe mischen. Darin Reis, Dal einweichen und fermentieren lassen. Ansonsten verarbeiten wie oben.