

Veganes Naanbrot mit Röstgemüse

VORBEREITEN

30
Min.

RUHEN

60
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

Für das Röstgemüse

2 Zucchini
2 rote Zwiebeln
1 Kopf Blumenkohl
2 gelbe Paprika
2 Esslöffel Olivenöl
2 Prise(n) Ras el Hanout
2 Prise(n) Zimt
Salz, Pfeffer

Für die Avocado-Creme

1 Avocado
6 Esslöffel Harvest Moon Kokosalternative
1 Schalotte
1/2 Bund Koriander
Salz, Pfeffer

Für die Kokos-Creme

250 g Harvest Moon Kokosalternative
1/2 Zitrone
1 Esslöffel Ahornsirup
5 Zweig(e) Minze
3 Esslöffel Wasser
Salz, Pfeffer

Für den Rotkohl

1/4 Kopf Rotkohl
2 Esslöffel Rotweinessig
2 Esslöffel Pflanzenöl
1/2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zucker
2 Esslöffel Sesam

Zum Belegen

2 Möhren
50 g Mandeln
6 Handvoll gemischter Blattsalat
6 Scheiben veganes Naan- oder Fladenbrot

Optional: Selbstgemachtes Naanbrot

1 Päckchen Trockenhefe
4 Esslöffel lauwarmes Wasser
1/2 Teelöffel Zucker
6 Esslöffel Harvest Moon Kokosalternative
2 1/2 Esslöffel Kokosöl
300 g Mehl
1/2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Backpulver

Besonderes Zubehör

Einmalhandschuhe

Mach dein Naan vegan! Wie? Füll die fluffigen Fladen mit pflanzlichen Köstlichkeiten. Besonders bunt wird dein veganer Sattmacher-Snack mit Avocado-Creme, würzigem Röstgemüse, knackigem Rotkohl und Möhren. Fehlt nur noch das Topping: cremig-erfrischender Kokos-Zitronen-Dip mit der Kokosalternative von Harvest Moon und reichlich frischen Kräutern. Fertig ist dein veganes Naanbrot mit knalliger Füllung.

- 1 -

Hast du gekauftes Brot? Dann starte mit Schritt 6.

- 2 -

Für selbstgemachtes Naanbrot Trockenhefe und Zucker

Veganes Naanbrot mit Röstgemüse

in lauwarmem Wasser auflösen und 10 Minuten ruhen lassen. Mit Kokosöl und der Kokosalternative verrühren.

- 3 -

Mehl, Salz und Backpulver mischen, nach und nach unter die Hefe-Kokos-Mischung rühren und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten mit den Händen weiterkneten, zurück in die Schüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen.

- 4 -

Naanbrotteig auf der bemehlten Arbeitsfläche sanft flach drücken und in 6 gleich große Stücke teilen. Stücke zu Kugeln formen und dünn ausrollen.

- 5 -

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und Teigfladen von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind und Blasen werfen.

- 6 -

Rotkohl entstrunken und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen und mit den Händen 2-3 Minuten kneten (am besten verwendest du dazu Einmalhandschuhe). Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und unter den Rotkohl mischen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

- 7 -

Für das Röstgemüse Backofen auf 190 °C Heißluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

- 8 -

Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und grob zerkleinern. Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden. Blumenkohl entstrunken und in kleine Röschen teilen. Alles in einer Schüssel mit Öl und Gewürzen vermengen und gleichmäßig auf den Backblechen verteilen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten rösten.

- 9 -

Für die Avocado-Creme Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Schalotte schälen und grob zerkleinern. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Alles mit der Kokosalternative in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 10 -

Für die Kokos-Creme Minzblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Alles zusammen mit der Kokosalternative und den restlichen Zutaten zu einem cremigen Dip verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 11 -

Zum Belegen Möhren schälen und mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne goldbraun anrösten.

- 12 -

Brote bei Bedarf kurz erwärmen, sodass sie flexibel werden. Je eine Seite mit Avocado-Creme bestreichen. Nach Belieben mit Salat, Rotkohl, Röstgemüse und Möhren belegen. Mit Kokos-Creme beträufeln und mit Mandeln toppen.