



Veganes Naanbrot mit Guacamole und Tomaten-Kapern-Salsa

Zeit gesamt
50minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Trockenhefe	0.5 Päckchen
Zucker	
Weizenmehl, Type 405	250 g
Sojoghurt	70 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Dill, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Avocado	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cherrytomaten	250 g
Kapern	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, SILVERCREST
Stabmixer/ Pürierstab

1. In einer Schüssel Trockenhefe, Zucker und 130 ml lauwarmes Wasser verrühren und zum Aufquellen ca. 10 Min. beiseitestellen.
2. Mehl, Sojoghurt, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zur Hefe-Wasser-Mischung geben und in der Schüssel mithilfe eines Kochlöffels vermengen. Teig anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit mehligem Händen zu einem glatten Teig verketten. Abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen, bis sich das Volumen des Teigs ungefähr verdoppelt hat.
3. Inzwischen Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und grob hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. In einem hohen Gefäß ein Drittel der Kräuter, Avocado und 1 EL Olivenöl fein pürieren. Mit etwas vom Limettensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Tomaten waschen und vierteln. Kapern klein hacken. In einer Schüssel beides mit 1 EL Limettensaft, restlichen Kräutern und 1 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Naan-Teig mit mehligem Händen achteln, nochmals durchkneten und auf einer mehligem Arbeitsfläche jeweils ca. 0,5 cm dünn ausrollen. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Naanbrote nacheinander in der Pfanne von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun ausbacken.

6. Veganer Naanbrot mit Avocadomus und Tomaten-Kapern-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	394 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g