



Fladenbrot

Das ursprüngliche Fladenbrot wurde einfach nur mit Mehl, Salz und Wasser hergestellt. So kann man es auch heute noch zubereiten. Wir haben eine Variante gewählt die noch etwas fluffiger und geschmeidiger wird.

Und so geht's...

Zutaten:

500g Mehl
1 TL Salz
1 TL Backpulver
2 EL Joghurt - Natur
Wasser

Werkzeug:

- Rührschüssel
- Wellholz
- Pfanne (Am besten eine schwere, z.B. aus Gusseisen)
- Küchentücher

Zubereitung:

- 1) Die trockenen Zutaten vermischen. Dann in kleinen Schritten Wasser untermischen (die Temperatur ist hier egal), bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig einmal kräftig durchkneten und dann abgedeckt 10-15 Minuten ruhen lassen.

- 2) Nach dem Ruhen, den Teig noch einmal Kneten. Er müsste jetzt schön geschmeidig sein. Wer eine Gusseisenpfanne oder ähnliches verwendet sollte nun die Pfanne schonmal auf mittlere Hitze vorheizen.
- 3) Den Teig in Tischtennisball-große Portionen aufteilen und diese ca. 3-5 mm dick auswellen. Damit der Teig nicht klebt, die Bällchen einfach vor dem auswellen in etwas Mehl tunken. Die ausgewellten Teiglinge vor dem backen kurz nochmal ruhen lassen.
- 4) Wenn die Pfanne schön gleichmäßig heiß ist die Teiglinge, ohne Öl, in die Pfanne geben. Wichtig hierbei ist, sie immer wieder zu wenden damit sie nicht auf einer Seite zu schnell durchgaren. So bleiben sie dehnbar und können schöne „Kissen“ formen, die sich dann füllen lassen. Der Clou hierbei ist die richtige Temperatur zu finden. Das kann je nach Herd variieren.
- 5) Die fertig gebackenen Brote zwischen zwei Küchentüchern legen. So werden sie nicht trocken. Tipp: das zuletzt gebackenen Brot immer erstmal von den anderen getrennt legen. Wenn das nächste fertig ist, nimmt es seinen platz ein und das zuvor gebackene kann zu den anderen. So kann es immer erst unter dem Tuch ausdampfen und die anderen Brote werden nicht matschig.



Anmerkungen zum Rezept:

Mehl: Im Prinzip kann man jedes glutenhaltiges Mehl verwenden, oder auch verschiedene Sorten mischen. Reines Vollkornmehl kann etwas schwerer zu verarbeiten sein und wird insgesamt etwas trockener. Hier empfehlen wir mindestens ein Drittel Weißmehl unterzumischen.

Wasser: Die Menge vom Wasser hängt von der Mehlsorte ab. Darum in kleinen Mengen hinzufügen, bis ein homogener Teig zusammenkommt. Im Schnitt kommt man auf etwas mehr als die Hälfte des Mehlgewichts. Also bei 500g Mehl etwa 300 ml Wasser.

Joghurt: Veganer können den Joghurt auch weglassen oder durch Pflanzlichen Joghurt ersetzen. Man kann auch Pflanzenöl nehmen. Der Joghurt sorgt im Teig für mehr Geschmeidigkeit und das Brot wird weicher. Das Rezept funktioniert aber auch wunderbar ohne Joghurt.

Backpulver: Anstelle von Backpulver kann man auch Hefe nehmen. Dann einfach dem Teig etwas mehr Zeit zum Ruhen geben. Hierbei wird der Teig etwas klebriger. Damit er dann nicht in der Pfanne klebt muss man beim Ausrollen etwas großzügiger mit Mehl bestäuben als bei der Backpulvervariante. Das macht es für Anfänger etwas schwerer zu verarbeiten. Geschmacklich gibt die Hefe aber ein schönes Aroma.

Backen: Man kann die Brote auch im Ofen garen. Hierfür muss man den Ofen auf 250° vorheizen und das Backblech auf die unterste Schiene legen. So können auch mehrere Brote gleichzeitig gebacken werden. Noch besser geht das mit einem Pizzastein. Aber Achtung! Im Ofen werden sie auch schneller trocken. Wer also kein Knäckebrot haben will muss beim Timing gut aufpassen.



Photo by Ludovic Avice on Unsplash

Hummus

Im Supermarkt mittlerweile überall teuer zu kaufen. Dabei ist Hummus ein relativ günstiges und vollwertiges Lebensmittel und sehr unkompliziert selbst hergestellt. Traditionell wird Hummus mit Olivenöl serviert. Wer mag kann auch gewürztes Öl nehmen. Man kann mit Gemüse garnieren, oder mit ein paar zurückgehaltenen Kichererbsen oder auch mit Kräutern. In manchen Ländern kommt auch Räucherpaprika auf das Olivenöl (Achtung: Räucherpaprika ist sehr intensiv!)

Und so geht's...

Zutaten

1 Dose Kichererbsen samt Flüssigkeit
1-2 zwei Knoblauchzehen
3-4 Esslöffel Tahini
1 TL Kreuzkümmel - gemahlen
Zitronensaft nach Geschmack
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: gemahlener Koriander (die Samen) nach Geschmack

Werkzeug:

Ein Mixer oder ein Pürierstab. Man kann es auch einfach zerdrücken, dann wird es aber nicht so fein.

Zubereitung:

Alles in den Mixer geben und Pürieren. Fertig.

Anmerkungen zum Rezept:

Kichererbsen: Beim Kauf auf die Zutaten achten. Idealerweise sind nur Kichererbsen und Salz drin. Chemische Zusatzstoffe schmecken oft künstlich. Wer das Hummus noch günstiger haben will kann auch getrocknete Kichererbsen nehmen. Die kauft man am günstigsten im Orientalischen Lebensmittelgeschäft. Hier die Kichererbsen über Nacht einweichen und in gesalzenem Wasser weichkochen.

Tahini: Tahini ist eine Paste aus Sesam. Auch Tahini kauft man am günstigsten im orientalischen Lebensmittelgeschäft. Bei naturbelassener Tahini setzt sich der feste Teil der Paste unten ab und das Sesamöl schwimmt oben. Das ist normal. Man muss das ganze vor dem Gebrauch umrühren. Tahini zieht sich zusammen, wenn sie mit Säure in Verbindung kommt, lässt sich dann aber mit Wasser wieder verdünnen. So kann man sie zum Beispiel auch für Soßen und Dressings verwenden. Da Sesam reich an Calcium ist, ist Tahini besonders ein wertvolles Lebensmittel.



Photo by Vicky Ng on Unsplash

Babaghannusch

Dieser Auberginendip hat es in sich. Zusammen mit Hummus ist er eine weitverbreitete und sehr beliebte Vorspeise oder ein beliebter Snack für den kleinen Hunger. Beides kommt aber auch zum Frühstück gerne mal zum Einsatz. Im Supermarkt findet man heute ähnliche Fertigprodukte im Glas, die aber mit dem hausgemachten Original nichts mehr zu tun haben. Dabei ist Babaghannusch sehr schnell zuhause hergestellt.

Und so geht's...

Zutaten:

1-2 Auberginen (oder geröstete Auberginen im Glas, siehe Anmerkungen)

1-2 EL Tahini

1-2 Knoblauchzehen- zerdrückt

1-2 EL Joghurt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional gemahlener Koriander oder Kreuzkümmel nach Geschmack

Optional gehackte Petersilie nach Geschmack

Optional Zitronensaft nach Geschmack

Werkzeug:

Eine Gabel zum Zerdrücken.

Zubereitung:

1. Bei frischen Auberginen diese waschen und im Ofen unter dem Grill rösten bis die Schale rundherum „verbrannt“ aussieht und aufplatzt (dabei die Auberginen zwischendurch wenden). Danach die Auberginen abkühlen lassen und die verbrannte Schale abziehen.
2. Die anderen Zutaten hinzufügen und alles zerdrücken, bis ein Dip daraus wird. Der darf ruhig noch Stückchen enthalten. Wer es lieber fein und cremig mag, kann natürlich auch einen Mixer nehmen.

Anmerkungen zum Rezept:

Auberginen: Wem der Schritt mit den Rösten der Auberginen zu viel ist, der kann auch die Auberginen fertig geröstet im Glas kaufen. Diese findet man im gut sortierten orientalischen Lebensmittelgeschäft. Idealerweise ist auch nur Aubergine, Salz und Zitronensäure drin. Das ist auch praktisch für andere Gerichte, zum Beispiel an Pastasoßen wenn auf die Schnelle etwas mehr Gemüse rein soll. Und weil die Auberginen erntereif verarbeitet und dann haltbar gemacht werden, sind sie meist günstiger als frische Auberginen die den langen Weg nach Deutschland überstehen mussten.