

Orientalischer Kürbiskernöl-Brunch



Brunch
Rezeptart



50 Minuten
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit



Zutaten für 2 Portionen

Pfannen-Fladenbrot:

150 g Weizenmehl
1 TL Salz
1 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
75 ml Wasser, lauwarm

Kräutersalsa:

2 EL Petersilie, fein geschnitten
2 EL Minze, fein geschnitten
1-2 EL Koriandergrün, fein geschnitten
Limettensaft
Salz
Olivenöl

Humus:

1 Dose Kichererbsen (400 g inkl. Flüssigkeit)
1 Knoblauchzehe
1 TL Tahin (Sesampaste)
Limettensaft
Salz
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Paprikapulver (edelsüß oder scharf)

Israelischer Bauernsalat:

1 Stk. rote Zwiebel (ca. 70 g)
1 Stk. roter Spitzpaprika (ca. 100 g)
etwas Chili, frisch oder getrocknet (optional)
1-2 Stangen Sellerie (ca. 150 g)
1 Knoblauchzehe
½ Bund Minze
½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
Saft einer ½ Limette
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zuerst den Teig für das Pfannen-Fladenbrot bereiten. Dazu alle notwendigen Zutaten vermischen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig solange mit der Hand durchkneten bis keine Kürbiskernöl-Schlieren mehr zu sehen sind (ca. 5 Minuten). Den Teig anschließend etwas rasten lassen – in der Zwischenzeit Humus, Kräutersalsa und Salat zubereiten.

Für die Kräutersalsa die geschnittenen Kräuter mit etwas Limettensaft und Salz vermengen und in ein kleines Schaubglas füllen. Diese Mischung mit Olivenöl auffüllen, sodass die Kräuter mit einer circa 2 mm Ölschicht bedeckt sind.

Für den Humus die Kichererbsen abtropfen lassen – 75 ml der Abtropfflüssigkeit auffangen und beiseite stellen. Die Kichererbsen mit Knoblauch und Sesampaste pürieren, bei Bedarf bis zu max. 75 ml Abtropfflüssigkeit zugegeben, je nach Konsistenz-Vorliebe. Zum Schluss mit Limettensaft und Salz abschmecken. Den Humus in einer Schale anrichten und mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., Paprikapulver und Kräutersalsa garnieren.

Für den Salat das Gemüse und die Kräuter klein schneiden, mit Olivenöl und den Gewürzen abschmecken und in einer Schüssel anrichten.

Den Teig zu 6 Kugeln formen, währenddessen eine beschichtete Pfanne erhitzen. Jede Teigkugel auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit Hilfe der Finger zu Fladen mit 10 – 12 cm Durchmesser formen. Die Fladen in der heißen Pfanne beidseitig kurz trocken braten (ohne Fett) bis gold-braune Flecken entstehen. Die fertigen Fladen auf einem Teller oder einem Brotkörbchen stapeln und noch warm mit dem vorbereiteten Humus, der Kräutersalsa und dem Selleriesalat genießen.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch