

Einfach & köstlich
Heimatküche mit Björn Freitag und Ali Güngörmüs

Deutsch-türkischer Brunch

Shakshuka mit Fladenbrot

von Ali Güngörmüs

In würziger Paprika-Tomatensauce pochierte Eier sind ein Klassiker des Nahen Ostens. Alis Variante ist einfach köstlich und sollte bei keinem Brunch fehlen.

Zutaten für 1 Pfanne (2 - 4 Portionen)

Shakshuka

4 Eier
1 rote Paprika
1 gelbe Zucchini
5 - 6 EL Tomaten-Passata
2 weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 rote Peperoncini
1/2 - 1 TL Harissa, getrocknet
2 TL Meersalz
1 TL Zucker
5 Stängel Petersilie
3 Stängel Thymian
Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Fladenbrot:

Vorteig:

½ Würfel frische Hefe
240 ml Wasser
25 g Mehl

Hauptteig:

3 EL Olivenöl
2 TL Salz
330 g Mehl
1 TL Oregano, getrocknet
Olivenöl zum Braten

Zubereitung Fladenbrot

- Für den Vorteig Hefe, Wasser und Mehl vermengen und ca. 15 – 20 Minuten ruhen lassen.
- Sobald sich kleine Bläschen bilden, Olivenöl, Salz und ca. 2/3 des Mehls für den Teig dazugeben und gut verkneten. Nach und nach restliches Mehl hinzufügen, bis man einen geschmeidigen, weichen Teig erhält. Im Türkischen spricht man von der „Konsistenz eines Ohrläppchens“.
- Den Teig in der Schüssel zu einer Kugel formen, mit etwas Olivenöl benetzen und mit einem Küchentuch bedeckt etwa 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Alternativ kann man den Teig abgedeckt bei 50°C im Backofen Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht ausrollen, in 8 kleine Stücke schneiden und zu kleinen, glatten Kugeln formen. Alternativ den Teig in die Hand nehmen und kleine Kugeln zwischen Daumen und Zeigefinger herausdrücken und abteilen.
- Die Kugeln mit einem Küchentuch bedecken und erneut 30 Minuten ruhen lassen.
- Teigkugeln nacheinander auf einer leicht bemehlten Fläche sanft mit den Fingern flach drücken und mit einem Nudelholz 1 cm dick ausrollen. Dann kleine Vertiefungen mit feuchten Fingern reindrücken und die Teigfladen erneut 5 - 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- Eine beschichtete Pfanne erwärmen und mit etwas Olivenöl einstreichen. Teigfladen von beiden Seiten je ca. 3 - 4 Minuten backen. Die letzten 2 Minuten öfter schwenken, um ein Anbrennen zu verhindern. Mit Oregano bestreuen.
- Die fertigen Brote bis zum Verzehr mit einem Geschirrtuch abdecken

Zubereitung Shakshuka

- Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anschwitzen.
- Paprika, Zucchini und Peperoncini klein schneiden und dazugeben. Harissa und Thymian dazugeben, leicht köcheln lassen
- Alles mit der Tomaten-Passata aufgießen und ein paar Minuten einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eier vorsichtig in die Sauce geben, das Eiweiß salzen und stocken lassen. Petersilie hacken.
- Shakshuka in tiefe Teller geben und mit Fladenbrot und der Petersilie anrichten.

Portobello-Pilz mit Rotkohlsalat

von Björn Freitag

Rotkohl mal nicht zur Weihnachtszeit und ganz ohne Gans: Björn bereitet aus der ungewöhnlichen Kombi von knackigem Rotkohl und den großen Portobello-Pilzhauben einen vegetarischen Burger-Ersatz.

Zutaten für 4 Portionen

8 große Portobello-Pilze
1 Rotkohl
10 Wacholderbeeren, im Mörser zerstoßen
2 TL brauner Zucker
8 EL Kokosflocken (ohne Zucker)
6 EL weißer Balsamico
8 EL mildes Rapsöl
Bratöl (z.B. Rapsöl)
grobes Salz
feines Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund glatte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

- Backofen auf 160° Umluft vorheizen.
- Rotkohl waschen, vierteln und ganz dünn hobeln, dabei den Strunk nicht verarbeiten. Alles in eine Schüssel geben und mit grobem Salz, braunem Zucker und gestoßenem Wacholder vermengen. Anschließend die Masse mit den Händen richtig gut durchkneten, dann mit Pfeffer würzen und - je nach Zeit - etwas ziehen lassen und mit Balsamico und Rapsöl marinieren.
- Pilze mit einem Pinsel oder Tuch reinigen, den Stielansatz entfernen und die Lamellen mit einem Teelöffel herauskratzen. In einer Pfanne mit etwas Bratöl die Pilze zuerst auf der Haube und dann noch kurz auf der Unterseite heiß anbraten. Anschließend mit der Haube nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen und mit feinem Salz und Pfeffer würzen.
- Den Rotkohl auf die Pilze verteilen und für ca. 10 Minuten in den Ofen geben, damit der Rotkohl warm zieht.
- Zum Schluss die Pilze auf Tellern anrichten, mit Kokosflocken und gehackter Petersilie garnieren.

Gefüllte Paprika mit Ratatouille

von Björn Freitag und Ali Güngörmüs

Gefüllte Paprika gibt es in zig Varianten. Björn und Ali interpretieren den Klassiker frisch mit mediterranem Ratatouille und machen daraus einen farbenfrohen Augenschmaus.

Zutaten für 4 Portionen

4 Portobello-Pilze (alternativ: 150 - 200 g braune Champignons)
2 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
6 weiße Zwiebeln
4 rote Paprika
2 Eier
6 Romana-Tomaten (auch Flaschen- oder Eiertomaten genannt)
200 ml Wasser
Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4-6 Stängel Zitronenthymian
2 Stängel Rosmarin
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

- Backofen auf 180° vorheizen
- Paprika waschen, halbieren, salzen und mit Wasser in einer großen Pfanne bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten dämpfen.
- Zwiebeln klein würfeln und in Öl anschwitzen.
- Pilze putzen und klein würfeln. Zucchini waschen und ebenfalls würfeln. Pilze, Zucchini und gehackten Thymian und Rosmarin zu den Zwiebeln geben.
- Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, klein würfeln und in die Gemüsepfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen, daruntermischen.
- Die Paprikahälften mit der Masse füllen.

- Im Ofen für ca. 15 - 20 Minuten backen und anschließend mit Petersilie garnieren.

Tipp 1: Als Variante kann man auch geriebenen Käse vor dem Backen über die Paprika streuen

Tipp 2: Parmesan-Joghurt passt auch sehr gut zu diesem Gericht. Einfach fetten Joghurt mit geriebenem reifem Parmesan, Salz und Muskatnuss vermengen