



**Choche
& gnüsse**
mit David Geisser

FLADENBROT MIT DREIERLEI DIPS

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

FLADENBROT:

Mehl, Meersalz, Puderzucker, Backpulver und die Gewürze in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln und in lauwarmer Milch auflösen. Joghurt, Ei, Tahin und Olivenöl dazugeben.

Alles zur Mehlmischung geben und zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 90 Minuten aufgehen lassen.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in acht gleichgrosse Portionen teilen. Die Teigstücke zu Fladen auswallen.

Auf ein Blech geben und im Backofen auf 240°C Ober- und Unterhitze ca. 6-8 Minuten backen.

HUMMUS:

Die Kichererbsen in ungesalzenem Wasser ca. 40 Minuten köcheln. Abseihen und Wasser aufbewahren.

Mit einem Mixer fein pürieren. Dabei immer etwas von der Kochflüssigkeit dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Mit Tahin, Zitronensaft, gepresstem Knoblauch, Peterli, Olivenöl, Kreuzkümmel und Kurkuma mischen.

Mit Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. 30 Minuten kühlstellen.

EINKAUFLISTE

FLADENBROT:

350 G WEISSMEHL

1,5 TL MEERSALZ

2 TL PUDERZUCKER

1 TL BACKPULVER

25 G HEFE, FRISCH

100 G MILCH

100 G JOGHURT, GRIECHISCH

1 EI

1 EL TAHIN

1 TL OLIVENÖL

KREUZKÜMMEL, GEMAHLEN

KARDAMOM, GEMAHLEN

HUMMUS:

400 G KICHERERBSEN (12 STUNDEN IM KALTEN WASSER EINGELEGT)

2 EL TAHIN

2 ZITRONEN

4 KNOBLAUCHZEHEN

10 G PETERLI, GEHACKT

30 G OLIVENÖL

2 TL KREUZKÜMMEL, GEMAHLEN

POWERED BY:

nahrin

CAPPE
CHICCO D'ORO


Wired Cooking

**REDEFINE
MEAT**



FLADENBROT MIT DREIERLEI DIPS

ZUCCHETTI-DIP / ZUTSIKI

Die Zucchini raffeln. Salzen damit das Wasser zieht.
10 Minuten stehen lassen.

Die Zucchini ausdrücken und im Olivenöl andünsten. Abkühlen lassen.

Mit Zitronenabrieb, etwas Saft, dem gepressten Knoblauch und Joghurt vermengen. Mit Meersalz abschmecken.

BABA GANOUSH

Auberginen mit einer Gabel mehrmals einstechen.
Bei 250°C für ca. 20 Minuten in den Backofen geben,
bis die Auberginen weich sind.

Mit einem Löffel das Auberginenfleisch aus der Schale lösen und fein hacken.

Mit Olivenöl, dem gepressten Knoblauchzehe, Zitronensaft und -schale, Tahin und gehacktem Peterli vermischen und mit Meersalz abschmecken.

Mit gerösteten Pinienkernen und Granatapfelkernen dekorieren.



EINKAUFLISTE

1 TL KURKUMA, GEMAHLEN

PAPRIKAPULVER

MEERSALZ

SCHWARZER PFEFFER, AUS DER MÜHLE

ZUTSIKI:

1 ZUCCHETTI

150 G JOGHURT, GRIECHISCH

2 KNOBLAUCHZEHEN

1 ZITRONE, ABRIEB UND SAFT

10 G OLIVENÖL

MEERSALZ

BABA GANOUSH:

2 AUBERGINEN, CA. 500 G

1 EL TAHIN

2 EL OLIVENÖL

1 ZITRONE, SCHALE + 1 EL SAFT

1 KNOBLAUCHZEHE

10 G PETERLI

ORIENTALISCHE GEWÜRZMISCHUNG

20 G PINIENKERNE

20 G GRANATAPFELKERNE

POWERED BY:

nahrin

CAFFÈ
CHICCO D'ORO


Wired Cooking

**REDEFINE
MEAT**