Baba Ghanoush mit Fladenbrot vom Grill

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Fladenbrot:
1 Würfel Hefe
Zucker
500 g Mehl Type 550
Salz
1 EL Olivenöl

Baba Ghanoush:
3 Auberginen
1 EL Olivenöl
Kreuzkümmel
1-2 EL Tahini-Sesampaste
Salz, Pfeffer
1 Zitrone (unbehandelt)
3 Zehen Knoblauch
50 ml Olivenöl

Zum Garnieren:
Petersilie
Granatapfelkerne

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Garzeiten):

Für das Fladenbrot einen Hefeteig herstellen, hierzu 300 Milliliter Wasser handwarm erhitzen und die Hefe mit einer Prise Zucker darin auflösen. Einen Teil des Mehls mit etwas Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit der Hefemischung zu einem noch recht feuchten Vorteig vermischen. Die Hefe aktiv werden lassen, dann das übrige Mehl einarbeiten, sodass ein kompakter Teig entsteht, der nicht mehr an den Fingern klebt. Diesen Teig an einem warmen Ort gehenlassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Für das Baba Ghanoush die Aubergine halbieren, das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden und mit etwas Öl benetzen. Mit der Hautseite nach unten auf den Grill geben. Bei geschlossenem Deckel so lange garen, bis das Fruchtfleisch weich und die Haut runzelig und dunkel ist – je nach Größe sollte dies etwa 25 bis 45 Minuten dauern. Alternativ in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben und ebenso verfahren.

Den Teig anschließend portionieren und Kugeln abdrehen, diese erneut etwas aufgehen lassen. Sie dann zu recht flachen Fladen formen und bei großer Hitze auf den Grill geben. Von beiden Seiten einige Minuten grillen, bis eine schöne Braunfärbung entstanden ist. Alternativ in einer Pfanne von beiden Seiten ausbacken oder in dem auf 200 Grad vorgeheizten Ofen.

Die weichen Auberginen dann entnehmen und das weiche Innere mit einem Löffel herausschaben. Zusammen mit Kreuzkümmel, Tahini, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, -saft und geriebenem Knoblauch in einen Mixbecher geben. Zu einer feinen Masse mixen, die Konsistenz bei Bedarf über die Zugabe von Olivenöl steuern. Das Baba Ghanoush mit gehackter Petersilie und Granatapfelkernen garnieren und mit dem noch warmen Fladenbrot servieren.

Nährwerte pro Portion:

686 kcal – 21 g Fett – 20 g Eiweiß – 104 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.