

Avocado-Sesam- Paste auf Fladenbrot

Zubereitungszeit:

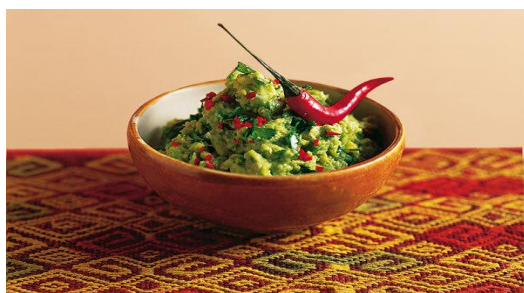
ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Personen

2-3 Limetten
1-2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
½ Bund Koriandergrün
2 reife Avocados
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 EL Tahina
1 TL gemahlener Cumin
(Kreuzkümmel)

Fladenbrot

160 g Mehl (plus Mehl zum Arbeiten)
½ TL (Weinstein-)Backpulver
¼ TL Natron
½ TL Zucker (2g)
¾ TL Salz (3,5g)
50 ml Milch
3 EL Butter (27g)
65 g Naturjoghurt



Zubereitung:

Die Limetten auspressen (es werden ca. 6 EL Saft benötigt). Knoblauch schälen, Chilischoten waschen, längs aufschlitzen, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch sehr fein würfeln.

Koriandergrün abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Die Avocados halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Sofort mit 1 EL Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Knoblauch dazupressen.

Tahina mit restlichem Limettensaft glatt rühren, nach Bedarf 1-2 EL heißes Wasser zugeben. Mit dem Avocadomus mischen, mit Cumin abschmecken, mit Chiliwürfeln und Koriandergrün bestreuen.

Fladenbrot

Mehl, Backpulver, Natron, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen.

Butter und Milch gemeinsam in einem Topf erwärmen, bis die Butter vollständig zerlassen ist. Kurz abkühlen lassen.

Joghurt in eine große Rührschüssel geben und die warme Milch-Butter-Mischung langsam einrühren.

Die trockenen Zutaten nach und nach mit einem Löffel in die flüssigen rühren. Wenn sich die Bestandteile verbinden zuerst in der Schüssel, dann auf einer Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wenn der Teig noch zu klebrig ist, noch ein wenig Mehl hinzufügen.

weiter auf Seite 2

	Mindestens eine ½ Stunde unter der umgedrehten Schüssel oder mit einem Geschirrtuch bedeckt rasten lassen – je länger, desto weicher wird der Teig. Er kann auch über Nacht im Kühlschrank rasten. Dann eine halbe Stunde vor der Verarbeitung temperieren lassen. Den Teig in 4 Portionen teilen und rund 2 mm dünn auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Teig dabei immer wieder wenden und bemehlen. Eine beschichtete oder gusseiserne Pfanne auf dem Herd erhitzen – soll gut vorgeheizt sein. Teigfladen zwischen den Händen schwenken um überschüssiges Mehl zu entfernen und ohne Öl in der Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze backen. Wenn die Teigoberseite Blasen wirft und die Unterseite Farbe annimmt, wenden. Die zweite Seite ebenso backen. Die fertigen Fladen kann man in ein Geschirrtuch einschlagen – dann bleiben sie länger warm.
--	--

Weinempfehlung:

Sauvignon Blanc 2016 – JULIUS KLEIN

Kochabend:

4. Oktober, 2017 / Harry H. und Jürgen S.