

STEP BY STEP mit Armin Zogbaum

KOCHEN WIE EIN PROFI

Saftige Pitta-Fladen mit w



Pitta-Fladen werden meist mit nur wenig oder sogar ganz ohne Joghurt zubereitet. In meine Pitta-Fladen kommt viel Joghurt, was sie so saftig und aromatisch macht. Die Fleisch- oder Linsenbällchen schmecken übrigens auch solo zum Apéro, mit einem Joghurt-Dip serviert. Ein Glückstreffer in der Gewürzlandschaft ist das Couscous-Gewürz – eine raffinierte Mischung orientalischer Würzklassiker wie Koriander, Senf, Kurkuma, Kreuzkümmel und Knoblauch.

ARMIN ZOGBAUMS TIPP

Vegetarische Linsen-Bällchen

Ergibt 16 Kugeln

- 125 g Linsen**
- 1 Bund Petersilie**
- 3 EL Sesamsamen**
- 1 kleine Knoblauchzehe**
- 2 EL Zitronensaft**
- 1 1/2 TL Couscous-Gewürz**
- 1/4 TL Salz**
- 3 EL Olivenöl** zum Beträufeln

Die über Nacht eingeweichten Linsen gut abtropfen lassen. Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Die Petersilie grob hacken, Knoblauch schälen und mit den Linsen und den restlichen Zutaten im Cutter pürieren. Baumnussgrosse Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Olivenöl beträufeln und in der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen. Noch heiss in die Pitta-Fladen füllen und sofort servieren.

Das Couscous-Gewürz ist in orientalischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

kurzigen Bällchen



Pitta-Fladen

Ergibt 8 Brottaschen

300 g Urdinkelmehl
1/2 TL Salz
1 Beutel Trockenhefe
180 g Joghurt nature,
 z. B. Yogos
1 dl Wasser
1 EL Olivenöl



1 Mehl, Salz und Hefe mischen. Joghurt, Wasser und Olivenöl verrühren, zum Mehl giessen und alles zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen.



2 Den Teig vierteln, etwa 1 cm dicke Fladen formen und auf ein Backpapier legen. Weitere 30 Minuten zugedeckt aufgehen lassen. Ofen auf 250 °C vorheizen, ein Blech einschieben.



3 Die Fladen mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen, in der Ofenmitte ca. 5–7 Minuten backen, bis sie leicht Farbe annehmen. Die Kruste bleibt elastisch. Auskühlen lassen.



Fleischbällchen:

Ergibt 16 Kugeln

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
600 g Hackfleisch vom Rind
 oder Lamm
1 Beutel frischer Koriander
1 Bund Petersilie
1/2 TL Kümmel oder Kreuzkümmel
3/4 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
4 EL Sesam
3 EL Olivenöl zum Beträufeln



1 Ofen auf 250 °C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, im Olivenöl glasig dünsten und zum Hackfleisch geben.



2 Koriander- und Petersilienblätter grob hacken, begeben. Kümmel im Mörser fein zerstoßen, Salz und Pfeffer zugeben und mischen.



3 Mit feuchten Händen 16 Kugeln formen, im Sesam wenden, auf ein Blech legen. Mit Öl beträufeln und in der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen.



Füllung:

1 Baby-Lattich
2 Tomaten

Joghurt-Sauce:

1 kleine Knoblauchzehe
einige Pfefferminzblätter
180 g Joghurt nature,
 z. B. Yogos
2 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer

1 Lattich in einzelne Blätter zerpflücken, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten in 8 Scheiben schneiden. Für



die Joghurt-Sauce Knoblauch und Minze fein hacken, mit den restlichen Zutaten mischen und pikant abschmecken.



Fertigstellen

Die Brote halbieren und eine Tasche einschneiden. Mit Joghurt-Sauce, Lattich, Tomatenscheiben und Hackfleischbällchen füllen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
 + ca. 1 Stunde aufgehen
 + ca. 20 Minuten backen

Pro Brottasche ca. 24 g Eiweiss,
 20 g Fett, 31 g Kohlenhydrate,
 1700 kJ/410 kcal