

## Kichererbsen-Eintopf

Zutaten für 4 Portionen:

400 gr. Kichererbsen  
400 gr. Bauchfleisch, Chorizo (gemischt)  
1 Lorbeerblatt  
1 große Zwiebel  
4 Knoblauchzehen (je nach Größe und Geschmack)  
1 Chorizo-Pfeffer (stattdessen eine halbe Paprika, vorzugsweise grün)  
4 TL pürierte Tomate  
1 Karotte. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere ganz  
½ EL Paprikapulver  
½ TL Kreuzkümmel  
1 Chili (optional)  
1L heißes Wasser

- Das Gemüse in kleine Stücke schneiden.
- Chorizo und Speck anbraten. Salz und Pfeffer hinzufügen. herausnehmen und beiseitestellen
- Etwas mehr Öl hinzufügen und die in kleine Stücke geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und anbraten
- Die zerkleinerte Tomate hinzufügen
- Paprika, Pfeffer und Kreuzkümmel hinzufügen. Gut mischen.
- Das zuvor angebratene Fleisch wieder hineingeben und gut umrühren.
- Die Kichererbsen sehr gut abspülen
- Kichererbsen, Karotte, Chili und Lorbeerblatt in diesen Topf geben.
- Salz anpassen.
- Das Wasser hinzugeben, umrühren und warten bis es zu kochen beginnt.
- Den entstehenden Schaum entfernen
- Bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten kochen lassen.
- Die ganze halbe Karotte herausnehmen, separat mit etwas Brühe pürieren.
- Die pürierte Karotte hinzugeben und ein wenig umrühren um. Dabei darauf Achten, dass die Kichererbsen nicht zerbrechen.

# Pita

In einigen Rezepten der levantinischen Küche spielen Brottaschen eine große Rolle. Grund genug, die leckeren Pita-Brote einmal selbst zu backen.

## Zutaten für 8 Portionen

500	g	Weizenmehl
320	ml	Wasser, lauwarm
1.5	TL	Salz
1	Pk	Trockenhefe
2	EL	Weizenmehl, für die Arbeitsfläche



## Zeit

82 min. Gesamtzeit    25 min. Zubereitungszeit    57 min. Koch & Ruhezeit

## Zubereitung

- 1 Zunächst das Mehl in eine Rührschüssel sieben, das lauwarme Wasser, Salz und die Trockenhefe hinzufügen und alle Zutaten etwa 10-12 Minuten mit den Knethaken einer Küchenmaschine zu einem festen, elastischen Teig verkneten.
- 2 Währenddessen eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 3 Den gut durchgekneteten Teig in 8 gleich große Teiglinge teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen.

- 4 Nun die Teigkugeln mit einem Backholz zu etwa 0,5 cm dicken, runden Fladen ausrollen, auf das Backblech legen und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
- 5 Währenddessen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 6 Anschließend das Backblech auf die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben und die Pita in etwa 12-15 Minuten goldbraun backen.
- 7 Danach aus dem Ofen nehmen und die Brote auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

### Tipps zum Rezept

Nachdem die Teiglinge auf das Backblech gesetzt wurden, nicht mehr bewegen, damit die innere Struktur stabil bleibt. Sie gehen beim Backen in der Mitte auf, so dass auf natürliche Weise ein Hohlraum entsteht, der beliebig gefüllt werden kann.

Pita eignet sich als Beilage zu vielen Gerichten und oder als Brottasche. Dafür an einer Seite der ausgekühlten Brote ein halbmondförmiges Stück abschneiden. Dann mit dem Messer vorsichtig in die entstandene Schnittkante fahren und das Pita langsam nach und nach damit öffnen.

Als Füllung schmecken beispielsweise *Salat, Rohkost, Fleischbällchen, Falaffel, Thunfisch, gebratenes Hähnchenfleisch* und eine **Fetacreme** sehr gut.

Übrig gebliebenes Pita in eine Plastiktüte geben und fest verschließen. Zum Aufbacken den Backofen auf 200 °C Ober-/Untehritze vorheizen. Einen Bogen Backpapier zu einem Ball formen, dann wieder öffnen und mit Wasser befeuchten. Dann die Pita-Brote darin einpacken und 3-5 Minuten im heißen Backofen aufbacken.

### Nährwert pro Portion

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
228	0,76 g	7,36 g	46,97 g



Rezept online aufrufen

## Türkisches Joghurtdessert

Joghurt mit Ziegenfrischkäse, Zitronensaft, der Prise Salz, 6 EL Honig und dem Zimt verrühren. Die Obstwürfel darunter ziehen. Mandeln rösten, Feigen vierteln.

Den Joghurt in 4 Schälchen verteilen, die gerösteten Mandeln darüber streuen, die geviertelten Feigen darauf legen und alles mit dem restlichen Honig beträufeln.

- Arbeitszeit** ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit** ca. 5 Minuten
- Gesamtzeit** ca. 20 Minuten
- Schwierigkeitsgrad** simpel



### Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Joghurt, (10% Fettanteil z.B. Gazi)
100 g	Ziegenfrischkäse
8 EL	Honig
1 EL	Zitronensaft
50 g	Mandel(n), gestiftelte (trocken geröstet)
50 g	Feige(n), getrocknete (in kleine Würfel geschnitten)
50 g	Aprikose(n), getrocknete (in kleine Würfel geschnitten)
50 g	Dattel(n), getrocknete (in kleine Würfel geschnitten)
4	Feige(n), frische
1 Prise(n)	Salz
etwas	Zimt, gemahlener

Rezept von: Viniferia