



November 2022, Snacks fürs Fußballgucken

Zuschauen und teilen:

Orientalisch inspirierte Köstlichkeiten
fürs Fußballgucken

Patties aus Favabohnen (Ackerbohnen) und frischer Minze, mit geräucherter Paprika geröstete Kichererbsen, einfaches hausgemachtes Fladenbrot und Dip mit gebratener Aubergine und Knoblauch.

Lange bevor ich meine acht olympischen Goldmedaillen gewonnen hatte, träumte ich oft von einem Leben als Profifußballer. Bis heute mache ich gerne Sport, bin aber auch ein begeisterter Zuschauer, gemeinsam mit Freunden und Familie. Lassen Sie uns doch mal diese Snacks zubereiten – zum Teilen, wenn Sie Ihr Lieblingsteam anfeuern.

Usain Bolt

Rezept für: **4 bis 6 Personen**
Vorbereitungszeit: **30 Minuten**
Kochzeit: **45 Minuten**

Zutaten

- 1 Zitrone (Zesten (feine Streifen der Schale) abreißen und Zitrone auspressen, um 4 Teelöffel Saft zu erhalten)

- Olivenöl

Für den Dip mit Aubergine und Knoblauch

- 1 oder 2 mittelgroße Auberginen (Enden entfernen und der Länge nach halbieren, das Fleisch in einem Zickzackmuster einschneiden, aber vorsichtig, und die Haut verschonen)

- ½ Teelöffel gemahlene Harissa-Gewürzmischung, plus eine kleine Extraportion fürs Garnieren

- 1 große Knoblauchzwiebel (oberen Teil abschneiden, die Wurzel intakt lassen)

- 1 Esslöffel Tahin

Für die mit geräucherter Paprika gerösteten Kichererbsen

- 1 × Dose mit 400 Gramm Kichererbsen (abgießen und abspülen)
- ½ Teelöffel geräucherte gemahlene Paprika
- ½ Teelöffel Cuminsamen
- 1 roter Paprika (halbieren, Samen entfernen, in Scheiben schneiden)

Für das hausgemachte Fladenbrot

- 150 Gramm Mehl mit Backtriebmittel, und eine kleine Extraportion zum Bestäuben

- 150 Gramm Naturjoghurt

- ½ Teelöffel Backpulver

- ¼ Teelöffel Salz

- 1 Teelöffel Zatar Gewürzmischung

Für Patties aus Ackerbohnen und frischer Minze

- 1 × Dose mit 300 Gramm Ackerbohnen oder Favabohnen (abgießen und abspülen – siehe Tipp auf der nächsten Seite)

- 1 Schalotte (halbieren, schälen und klein schneiden)

- Kleiner Bund frische Minze (Stängel entfernen und Blätter grob zerkleinern)

- 2 Esslöffel Grahammehl (grobes Mehl/ Kichererbse) (verwenden Sie Standardmehl, wenn kein Grahammehl verfügbar ist)

- ½ Teelöffel gemahlener Koriander



Zuschauen und teilen: Orientalisch inspirierte Köstlichkeiten fürs Fußballgucken



Den Ofen vorheizen: auf 220 °C / mit Umluft auf 200 °C / Gas Stufe 6. Setzen Sie die **Auberginenhälften** mit der Außenseite nach oben auf ein Backblech. Mit etwas **Harissa-Gewürzmischung bestreuen** und würzen. **Öl** darüber träufeln und in die aufgeschnittene Oberfläche der Aubergine laufen lassen. Die **Knoblauchzwiebel** auf das Blech setzen und mit Öl beträufeln. Auf der mittleren Schiene 40 bis 45 Minuten lang erhitzen, bis Aubergine und Knoblauch weich sind.



Die **Kichererbsen** in eine mittelgroße Schüssel geben. **Paprika, Cuminsamen, 1 Esslöffel Öl** und die Hälfte der **Zitronenzeste** einrühren, gut würzen. Die Kichererbsen mit den Paprikascheiben auf ein Backblech geben. Die **Knoblauchzwiebel** in Folie wickeln, mit Olivenöl beträufeln, würzen, ebenfalls auf das Backblech geben, auf die oberste Schiene im Backofen schieben, 20 bis 25 Minuten erhitzen. Nach dem Erhitzen aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen zur Seite stellen.



Das Fladenbrot zubereiten. Das **Mehl mit Backtriebmittel** mit dem **Joghurt, Backpulver** und Salz in einer mittelgroßen Schüssel mischen und zu einem weichen Teig vermengen. Auf einer bemehlten Oberfläche kneten, bis er gleichmäßig ist. Zu einer großen, kreisrunden Scheibe ausrollen, Durchmesser etwa 23 bis 25 cm. Auf ein mit Antihaf-Backpapier ausgelegtes Backblech heben, mit Öl beträufeln und mit der **Zatar-Gewürzmischung**. Im Ofen auf der obersten Schiene 10 bis 15 Minuten backen, bis es aufgegangen und goldgelb ist.



Die Ackerbohnen-Patties zubereiten. Geben Sie die **Ackerbohnen, die Schalotte, Minze, das Grahammehl**, die übrige **Zitronenzeste, 2 Teelöffel Zitronensaft** und den **gemahlene Koriander** in eine Küchenmaschine und würzen Sie die Mischung gut. Mixen, bis sich die Mischung zu einer glatten Paste verbindet, gegebenenfalls an den Seiten nach unten schieben. Mit dem Esslöffel Portionen abnehmen, zu 12 Kugeln gleichmäßiger Größe formen und diese zu kleinen Patties flachdrücken.



Eine große Bratpfanne auf mittlere Hitze setzen und genügend **Olivenöl** hineingießen, bis der Boden gerade so bedeckt ist. Sobald sie heiß ist, braten Sie die Patties auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten, bis Sie goldbraun sind und durchgehitzt sind. Gegebenenfalls in mehreren Chargen braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Wenn die **Aubergine** gar ist, das Fleisch auf einem Schneidebrett herauslöfeln. Die erweichten **Knoblauchzehen** aus der Haut drücken und beides zusammen in kleine Stücke schneiden. In eine mittelgroße Schüssel geben und den **Tahin** sowie die verbliebenen 2 Teelöffel **Zitronensaft hineintrühren**. Abschmecken und Würzen, zum Garnieren mit etwas Harissa bestreuen. Die **Kichererbsen** und **gerösteten Paprika** in eine andere Schüssel geben. Das Fladenbrot in 12 dreieckige Stücke teilen und mit den Patties auf einer Servierplatte anrichten.

Schalten Sie Ihre Lieblingssportart ein, versammeln Sie Ihre Lieben und teilen Sie die Köstlichkeiten miteinander!

Tipps vom Küchenchef Usain

Favabohnen und Ackerbohnen kann man auch in der Dose kaufen. Ackerbohnen werden frisch geerntet, Favabohnen hingegen sind reifer; sie trocknen an der Pflanze, bevor die Bohnen geerntet werden. Daher ergeben die jungen Ackerbohnen hellgrüne Patties, während Favabohnen aus der Dose sich dunkelbraun färben. Die Patties können schon am Vortag zubereitet und dann im Kühlschrank aufbewahrt werden, bis die Zeit zum Braten gekommen ist.

Enthält Sesam.

Läuft! Usain Bolt



EPSON®