

Gebackener Feta mit mediterranem Gemüse, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

40 g Sojajoghurt	150 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
$\frac{1}{4}$ TL Natron	1 TL schwarzer Sesam	2 Zweige Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL Apfelessig	1 EL Olivenöl	Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

Für den gebackenen Feta:

150 g Kirschtomaten	200 g Zucchini	3 rote Spitzpaprika
2 rote Zwiebeln	1 Zitrone, ganze Frucht	4 Knoblauchzehen
200 g grüne Peperoni	200 g schwarze Oliven	2 Stücke Feta à 150 g
200 ml trockener Weißwein	2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Thymian
$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Oregano	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
3 EL Olivenöl		

Für das mediterrane Gemüse:

200 g Zucchini	150 g Kirschtomaten	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver und Natron gut vermischen. Apfelessig, Sojajoghurt, Olivenöl und 40 ml Wasser vorsichtig unterrühren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Fein hacken. Rosmarin und Salz zum Teig geben und alles durchkneten. 10 Minuten ruhen lassen. Dann kleine Fladen formen, die etwa so dick sind wie ein kleiner Finger. Sesam auf eine Seite des Fladens streuen und andrücken. In einer Pfanne mit Öl, bei mittlerer Hitze von beiden Seite je 5 Minuten backen.

Für den gebackenen Feta:

Eine Auflaufform mit Olivenöl austreichen. Feta in die Mitte legen.

Kirschtomaten waschen, halbieren und Fruchtfleisch entfernen. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und mit Messer andrücken. Peperoni längs halbieren von Kernen befreien. Grob schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, schwarze Oliven und Paprika um den Feta in Auflaufform legen. Mit Thymian, Oregano, gerebeltem Rosmarin und Chiliflocken würzen. Rosmarinzwige auf Gemüse legen. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Rundherum am Rand entlang der Form einstecken. Etwa 15 Minuten zum Überbacken in den Ofen geben. Kurz vor Ende der Garzeit Gemüse in Auflaufform mit Weißwein ablöschen.

Für das mediterrane Gemüse:

Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittseite nach unten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs halbieren. Fruchtfleisch und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Mit der Schnittfläche nach unten neben die Kirschtomaten legen und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Feta-Garzeit, Zucchini und Kirschtomaten noch mit in die Auflaufform geben.

Ulrich Dankerl am 31. Mai 2023