

Kritharaki, Tomaten-Sugo, Gemüse, Pfannenbrot, Dip

Für zwei Personen

Für die Gemüsepfanne:

150 g Kritharaki	1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ grüne Paprikaschote	2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Chillischote	1 Knoblauchzehe
50 g Hartkäse	150 ml Passata	2 cl Ouzo
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

200 ml Milch	1 EL Olivenöl	300 g Weizenmehl
1 TL Backpulver	1 EL schwarzer Sesam	1 El weißer Sesam
Salz		

Für den Kräuter-Dip:

1 Zitrone, Saft	100 g griech. Joghurt, 10%	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige Oregano	Salz

Für die Gemüsepfanne:

Die Kritharaki 3 Minuten blanchieren. Anschließend abtropfen lassen und zur Seite stellen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien.

Zucchini putzen. Paprika und Zucchini schneiden. Frühlingszwiebeln putzen. Knoblauch abziehen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili fein schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zuerst Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz anschwitzen. Dann Zucchini und Paprika hinzufügen und alles 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

Tomatenwürfel unterrühren. Mit Ouzo ablöschen. Kurz einköcheln lassen.

Passierte Tomaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Kritharaki im Tomatensugo fertig kochen. Noch einmal abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Olivenöl und Milch nach und nach zugeben und alles mit einem Löffel oder den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl ergänzen. Ist er zu trocken, ein paar Tropfen Milch hinzufügen. Den Teig abgedeckt etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Anschließend den Teig in zwei bis drei Portionen teilen. Jede Portion auf einer bemehlten Fläche zu einem Fladen ausrollen oder mit den Händen flach drücken. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl erhitzen. Die Fladen nacheinander hineingeben und auf jeder Seite circa 2-3 Minuten backen, bis sie goldbraune Flecken bekommen und leicht aufgehen.

Für den Kräuter-Dip:

Rosmarin, Thymian und Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Fein hacken.

Kräuter in den Joghurt geben und verrühren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Alexander Teichert am 03. September 2025