

Fladenbrot, Hackfleisch-Füllung, Paneer, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Fladenbrot:

200 g Vollkornmehl 1 EL Pflanzenöl 1 TL Salz

Für die Fertigstellung:

100 g Butter 3-4 Zweige Koriander

Für die Füllung:

200 g Rinderhackfleisch	200 g Lammhackfleisch	1 rote Paprikaschote
1 Möhre	400 g Tomaten	1 Zwiebel
12 g Knoblauch	20 g Ingwer	15 g rote Peperoni
15 g Tomatenmark	2 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	2 Msp. gemahl. Kurkuma
2 Prisen gemahl. Zimt	2 Msp. Schwarzkümmel	Stärke
Chili	2 TL Salz	2 Prisen Pfeffer

Für den Paneer:

1 L Vollmilch, 3,8%	1 Zitrone, Saft	1-2 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

Für Joghurt-Mayonnaise:

1 Limette, Saft	3-4 EL griech. Joghurt	1 Ei
1 TL Senf	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 EL Cashewkerne	1 Zweig Koriander	Öl, Salz, Pfeffer
------------------	-------------------	-------------------

Für das Fladenbrot:

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

In einer großen Schüssel das Mehl und das Salz vermischen. Nach und nach 75 ml warmes Wasser hinzufügen und dabei kneten, bis ein weicher, elastischer Teig entsteht. Gegebenenfalls mehr Wasser hinzufügen, falls der Teig zu trocken ist, oder mehr Mehl, wenn er zu klebrig ist.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 5-7 Minuten lang kräftig kneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. Teig zu einer Kugel formen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Teig mindestens 15-20 Minuten ruhen lassen. Nach dem Ruhen den Teig in golfballgroße Portionen teilen und jede Portion zu einer kleinen Kugel formen. Zwei Teigkugeln für das Dip-Schälen beiseitelegen.

Eine Kugel auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, bis sie etwa 15-20 cm Durchmesser und eine gleichmäßige Dicke hat.

Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Fladen in die heiße Pfanne legen und für etwa 30 Sekunden backen, bis sich Blasen bilden und die Unterseite leicht gebräunt ist. Fladen umdrehen und die andere Seite für 30 Sekunden backen, bis sie ebenfalls leicht gebräunt ist. Fladen während des Backens in der Pfanne leicht andrücken. Sobald der Fladen von beiden Seiten leicht gebräunt ist, aus der Pfanne nehmen.

Die zwei übrigen Teigportionen ebenfalls ausrollen, über Förmchen geben und im heißen Ofen backen. Dann die Förmchen aus dem Ofen nehmen und Teig-Schalen gut auskühlen lassen.

Für die Fertigstellung:

Butter schmelzen. Koriander hacken und in der Butter schwenken. Fladen nach dem Braten sofort mit der Butter bestreichen, damit sie weich bleiben.

Für die Füllung:

Paprika waschen, entkernen und dann in kleine Würfel schneiden. Möhre schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Tomaten waschen und grob zerkleinern. Knoblauch abziehen und grob zerkleinern Ingwer schälen und grob würfeln. Tomaten mit Knoblauch, Ingwer und der Peperoni inklusive der Kerne gut pürieren.

Dann das Hackfleisch mischen und gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel scharf anbraten. Nach etwa 2 Minuten Tomatenmark hinzufügen und alles gut rösten. Dann mit der Tomatensauce ablöschen und weiter köcheln lassen. Ggf. mit Stärke binden. Nach dem Kochprozess die übrigen Gewürze dazugeben und ggf. mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Paneer:

Zitrone auspressen und 4 Esslöffel Saft auffangen. Milch aufkochen, dann die Hitze abdrehen und kurz warten. Dann den Zitronensaft hinzugeben und ein-, zweimal vorsichtig umrühren. Nun warten, bis die Milch ausflockt. Wenn dies geschehen ist, die Masse über einem Küchentuch abgießen und die Masse ausdrücken. Am besten noch abtropfen lassen und etwas beschweren, damit leichter Druck auf der Masse ist. Dann die Masse aus dem Tuch nehmen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas gehackten Koriander dazugeben.

Für Joghurt-Mayonnaise:

Ei mit Senf und etwas Limettensaft mixen. Dann langsam das Rapsöl hinzufügen, so dass eine Bindung entsteht. Je nach gewünschter Festigkeit mehr Öl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und um die Konsistenz wieder etwas leichter zu machen und die Säure hervorzuheben, den Joghurt vorsichtig unterheben.

Für die Garnitur:

Cashewkerne im heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gericht mit Cashewkernen und Koriander garnieren.

Alexander Wellmann am 12. Juni 2024