

Tofu- und Nohut-Dürüm, Knoblauch-, Tomaten-Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für das Fladenbrot (Dürüm):

200 g Weizenmehl, Type 1050 1 TL Backpulver 4 EL Öl
½ TL Salz Mehl

Für den Tofu:

2 Blöcke Räuchertofu 1 gelbe Zwiebel 2 Knoblauchzehen
2 EL süßes Paprikapulver 1 EL gemahl. Piment 1 EL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma 1 TL Rauchsatz Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für die Nohut:

400 g Kichererbsen 2 EL Tomatenmark 1 EL mildes Chilipulver
1 EL süßes Paprikapulver 1 TL Kurkuma 1 TL Rauchsatz
1 TL gemahl. Kreuzkümmel 1 TL Zwiebelpulver 1 TL Knoblauchpulver
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für die Salat-Füllung:

1 Romanasalatherz 2 Tomaten ½ Gurke
¼ Rotkohl ¼ Weißkohl 1 rote Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie 1 TL Zucker Salz

Für die Knoblauchsauce:

10 EL Sojajoghurt 2 Knoblauchzehen 1 Zitrone, Abrieb, Saft
1-2 Zweige glatte Petersilie 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Tomaten-Joghurt-Sauce:

10 EL Sojajoghurt 1 Knoblauchzehe 2 EL Tomatenmark
1 EL süßes Paprikapulver Salz, Pfeffer

Für das Fladenbrot (Dürüm):

Das Mehl mit Backpulver, Öl, Salz und 125 ml warmem Wasser verrühren. Teig einige Minuten kneten bis er elastisch ist. 6 Kugeln formen und 15 Minuten ruhen lassen. Kugeln auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. In einer Pfanne bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 45 Sekunden backen. Nach dem Backen in Geschirrtuch einwickeln damit sie warm und elastisch bleiben.

Für den Tofu:

Knoblauch abziehen und hacken. Tofu mit einer Vierkantreibe hobeln. Mit Öl, Paprikapulver, Piment, Kreuzkümmel, Kurkuma und Rauchsatz vermengen und kurz ziehen lassen. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Öl glasig anbraten. Tofu zugeben und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Nohut:

Kichererbsen abtropfen lassen und dann mit Tomatenmark, Chili, Paprika, Kurkuma, Rauchsatz, Kreuzkümmel, Zwiebel- und Knoblauchpulver vermengen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl ca. 10 Minuten anbraten.

Für die Salat-Füllung:

Rot- und Weißkohl waschen und dünn hobeln. In einer Schüssel mit Salz und Zucker vermengen und durchkneten. Bis zum Servieren ziehen lassen. Tomaten und Gurke waschen und würfeln. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen, Blätter abtrennen und trocken-schleudern. In kleine Stücke zupfen. Alles miteinander vermengen.

Für die Knoblauchsauce:

Knoblauchzehen abziehen. Petersilie hacken. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch mit dem Joghurt, Öl, Salz und Pfeffer in einen Standmixer geben und zu einer Sauce pürieren. Petersilie unterrühren und mit Zitronensaft und abrieb abschmecken.

Für die Tomaten-Joghurt-Sauce:

Tomatenmark mit etwas heißem Wasser verrühren damit es flüssiger wird. Knoblauch abziehen und grob schneiden. Tomatenmark mit Joghurt, Knoblauch und Paprikapulver in einem Multi-zerkleinerer mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeanette Graneist am 25. Juli 2023