

Hier und heute



Geröstetes Brot mit Tahini-Dip und Paprika-Pfannengemüse

In seiner schnellen Feierabendküche macht Koch Lars Middendorf mehr als einfach nur „Abendbrot“. Mit knackigem Paprika-Pfannengemüse und Sesam-Süßkartoffel-Dip wird geröstetes Sauerteigbrot zur warmen und vollwertigen Mahlzeit.

Das Rezept

von Lars Middendorf für vier Personen

Zutaten für geröstetes Brot mit Tahini-Dip und Paprika-Pfannengemüse

- 8 Scheiben lockeres Sauerteigbrot
- 1 kleine Süßkartoffel
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 Zitrone
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Kugeln Mozzarella
- Salz, Pfeffer
- Basilikum

Zubereitung

Zuerst die Süßkartoffel schälen und für ca. fünf Minuten in einem Topf mit zwei Esslöffeln Olivenöl und einer Prise Salz bei geschlossenem Deckel dünsten.

Währenddessen die Paprika halbieren, entkernen und in längliche Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden, ca. zwei Zentimeter dick. In einer Pfanne ca. zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und beides darin ca. vier Minuten leicht braun anbraten. Den Kreuzkümmel hinzugeben, kurz mitrösten und dann aus der Pfanne nehmen. Salzen und pfeffern.

Süßkartoffeln aus dem Topf nehmen, für den Dip mit dem Mixstab fein pürieren und mit Tahini, etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

In der Pfanne nun kurz die Brotscheiben von beiden Seiten leicht kross anrösten. Die Scheiben aus der Pfanne nehmen, zuerst mit dem Dip bestreichen, dann das Paprika-Gemüse darauf verteilen. Mit etwas zerrupftem Mozzarella und ein paar Blättern Basilikum belegen und direkt servieren.

Guten Appetit!