

Hier und heute



Gefülltes Pita-Brot vom Grill

Kosta Kostov macht Pita-Brot auf dem Grill und füllt es auf zweierlei Art. Einmal mit gegrillter Hühnerbrust und einmal vegetarisch mit japanischer Aubergine und Zucchini – Beides mit pikanter Tomatensauce.

Die Rezepte

Zutaten für das Pita-Brot

(für ca. zwölf Stück, je nach Größe)

- 400 g Mehl
- 240 ml lauwarmes Wasser
- 1 Tüte Trockenhefe (7 g)
- 6 g Salz
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und ca. zehn Minuten stehen lassen.

Dann mit den restlichen Zutaten mischen und alles zu einem elastischen Teig kneten.

Abdecken und bei Raumtemperatur ca. zwei Stunden gehen lassen.

Wenn sich das Volumen verdoppelt hat, in acht Stücke teilen. Jedes Stück mit etwas Mehl zu einer Kugel formen und 20 Minuten mit einem Tuch abgedeckt ruhen lassen.

Mit dem Nudelholz und etwas Mehl rasch ausrollen.

Auf einem Pizzastein auf dem vorgeheizten Grill für je ein bis zwei Minuten beidseitig backen.

Bis zum Verzehr in ein Tuch wickeln, dann bleiben die Pitas weich.

Zutaten für das Huhn

- 300 g Hühnerbrust
- 1 rote Zwiebel
- getrocknetes Oregano nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 1 Limette

Zutaten für Zucchini und Aubergine

- 2 Zucchini
- 2 japanische Auberginen
- getrocknetes Oregano nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- etwas Olivenöl
- 1 Limette
- Wer mag: etwas Feta

Zubereitung

Huhn und Gemüse in etwa dreimal drei Zentimeter große Würfeln schneiden.

In zwei separaten Schüsseln mit den Gewürzen und dem Öl marinieren lassen.

Auf Spieße ziehen oder so auf dem gut vorgeheizten Grill rösten.

Hier und heute



Zutaten für pikante Tomatensauce

- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 5-6 Knoblauchzehen
- 2-3 frische Jalapenos (oder andere Chilisorte, nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer
- etwas Olivenöl
- getrockneter Oregano
- frischer Koriander
- Saft von 2-3 Limetten

Zubereitung

Die Tomaten komplett lassen. Von den Chilis den Strunk entfernen. Die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Alles mit Öl beträufeln und auf den Grill geben (am besten in einer Grillschale).

Sobald es leicht verkohlt ist, das Gemüse herausnehmen. Mit frischem Koriander, Oregano, Limettensaft und Olivenöl im Mixer fein pürieren.

Zusätzliche Garnitur für die Pitas

- Pflücksalat