



## kochen & backen mit Julia & Marie

### Mix4friends

#### **Gefüllte Brik mit Thunfisch, Paprikasalat, Auberginenpüree „Baba Ganoush“**

Rezept von Julia Komp  
Zutaten für 4 Personen

##### **Zutaten Gefüllte Brik:**

4 Stück Brikblätter (frisch oder TK-Ware)  
400 g gekochte mehligte Kartoffeln  
Kurkuma für die Kartoffeln  
4 Eier  
150 g Thunfisch im eigenem Saft (Dose)  
100 g geriebener Käse z.B. Edamer  
200 g frischen Blatt-Spinat  
2 Zweige glatte Petersilie, gehackt  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
Je ca. ½ TL Salz, frischen schwarzen Pfeffer, Kurkuma  
1 Zitrone  
1 EL Kapern, in Salzlake eingelegt  
Etwas Butter zum Anschwitzen  
300 ml Öl zum Frittieren

##### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln ca. 15 Minuten in Kurkuma gewürztem Wasser garkochen. Die fertigen Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken.

Schalotte und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne mit einer Flocke Butter anschwitzen. Spinat zugeben, ganz kurz garen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch, Käse, Spinat, Petersilie und Kapern unter die Kartoffeln mischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kurkuma mischen.

In einer großen Pfanne Öl auf 160 Grad erhitzen. Die Brikblätter in einen Suppenteller legen und auf einer Seite mit 3 Esslöffel Kartoffelmasse befüllen. In die Masse eine kleine Kuhle machen und ein rohes Ei hineingeben. Das Brikblatt zuklappen und vorsichtig ins Öl ziehen, der Teig klebt aufeinander, wenn man ihn ins Öl gibt. Eventuell mit einem Löffel die Teigränder nachdrücken, so dass sie geschlossen bleiben. Bei mittlerer Temperatur (160 Grad) maximal ½ Minute von jeder Seite goldbraun frittieren und einmal wenden. Wenn beide Seiten knusprig sind, auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln.



### **Zutaten gegrillter Paprikasalat:**

1 kg rote + grüne Spitzpaprika  
2 Stück rote Chili  
400 g Gemüsezwiebeln  
200 g Strauchtomaten  
4 Knoblauchzehen mit Schale  
Eine gute Prise Koriander, gemahlen  
Eine kleine Prise Kreuzkümmel, gemahlen  
100 ml Olivenöl  
2 Stück hartgekochte Eier  
Oliven nach Belieben

### **Zubereitung:**

Paprikas, Zwiebeln und Tomaten halbieren und mit dem Knoblauch auf ein Backblech legen. Bei 250 Grad mit Grillfunktion 5 Minuten backen. Bei einem normalen Backofen auf die oberste Schiene für 10 Minuten backen.

Das Gemüse soll schwarz werden. Schwarzes Gemüse in einen Tiefkühlbeutel geben, verschließen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Danach lässt sich die schwarze Haut grob mit den Händen entfernen.

Gemüse mit den Gewürzen mischen und mit einem Pürierstab leicht mixen oder hacken. Mit Olivenöl abschmecken. Die gekochten Eier schälen und vierteln und um den Paprikasalat herum anrichten.

### **Zutaten Auberginenpüree „Baba Ganoush“:**

4 Auberginen  
1 Knolle Soloknoblauch  
4 Schalotten  
1 rote Chilischote  
1 Zitrone  
50 ml Olivenöl oder Sesamöl zum Anbraten  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 Prise Chilipulver  
Etwas Zitronenabrieb einer Bio-Zitrone

### **Zubereitung:**

Auberginen im Ganzen auf einer Gasflamme schwärzten oder halbierte Auberginen mit der Schale nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bei 180 Grad für max. 10 Minuten in den Backofen geben. Das Gemüse soll schwarz werden. Schwarzes Gemüse in einen Tiefkühlbeutel geben, verschließen und 5-10 Minuten ruhen lassen.

Danach lässt sich die schwarze Haut grob mit den Händen entfernen und grob mit einem Messer durchhacken. Schalotten, Knoblauch, und Chili fein schneiden und in etwas Sesamöl bei kleiner Hitze in einer Pfanne andünsten. Etwas Zitronen-Abrieb und Kreuzkümmel und Chilipulver dazugeben. Zerkleinerte Aubergine dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Entweder zu einer feinen Paste mit dem Pürierstab mixen oder gut durchhacken.



## Partybrötchen-Variationen: Blume, Ähre, Kräuterbaguette

Rezept von Marie Simon

### Zutaten Vorteig:

20 g frische Hefe  
170 ml lauwarme Vollmilch  
250 g Weizenmehl Type 550

### Zubereitung:

Hefe wird in lauwarmer Milch auf dem Herd vorsichtig auf Körpertemperatur erwärmt.

Das Milch-Hefe-Gemisch ins Mehl geben und mit der Hand oder einem Rührspachtel zu einem Vorteig kneten. Mit einem Küchentuch abdecken und in der Küche für 1-2 Stunden stehen lassen.

### Tipps:

- Durch den Vorteig bzw. die Vermehrung kann weniger Hefe verwendet, da sie sich durch den Ansatz selbst vermehren.
- Trockenhefe kann genauso gut verwendet werden, aber nur die halbe Menge verwenden.

### Zutaten Hauptteig:

135 ml lauwarme Vollmilch  
250 g Weizenmehl 550  
20 g kalte Butter  
10 g Salz  
Vorteig

### Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Vorteig in der Küchenmaschine zu einem Teig verkneten. Erst ca. 4 Minuten langsam und 7 Minuten schnell kneten. Teig entnehmen, mit der Hand rund wirken und 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Dann 190 g Teig für die Ähre abnehmen, 125 g für die Blume sowie 200 g für das Kräuterbaguette.

**Tipp:** Den Teig z.B. mit Küchenhandtuch oder Frischhaltefolie abdecken. Ein reifer Teig zieht sich beim Ausrollen nicht mehr zusammen und reißt nicht

### Zutaten Blume:

125 g Teig  
Je eine Hand voll Mohn, Sesam, Leinsaat

### Zubereitung:

Den Teig in sieben Teigstücke teilen und zu kleinen Brötchen rundwirken. Ein Küchentuch mit Wasser anfeuchten und die Teiglinge kurz darauflegen um sie anzufeuchten. Anschließend in 1x Mohn, 3x Sesam und/oder 3x Leinsaat wälzen.



Brötchen nach und nach zu einer runden Blüte auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen. Die Teiglinge werden so aneinander gelegt, dass sie sich gerade berühren - so haben sie noch Platz zum Aufgehen. Bevor sie in den Backofen kommen, sollen die Teiglinge auf dem Backblech je nach Raumtemperatur noch 10-15 Minuten ruhen. Dann im vorgeheiztem Backofen auf mittlerer Schiene bei Ober-/Unterhitze bei 210 °C, 15-18 Minuten - je nach Größe des Gebäcks - gold-gelb backen.

**Tipps:** Rund wirken bedeutet, dass der Teig mit den Händen rund geformt wird.

#### **Zutaten Ähre:**

300 g Teig  
20 g Röstzwiebeln  
Etwas Roggenmehl zum Wälzen

#### **Zubereitung:**

Den Teig mit den Röstzwiebeln verkneten und 10-15 Minuten – je nach Raumtemperatur ruhen lassen. Mit den Händen zu einer langen Rolle, knapp auf Backblechlänge, formen. Ein Küchentuch mit Wasser anfeuchten und die Teiglinge kurz darauflegen um sie anzufeuchten.

In etwas Roggenmehl wälzen, so hat das Brot später eine schönere Kontur. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und den Teig mit einer Schere im 45 Grad Winkel einschneiden, aber nicht durchschneiden.

Die eingeschnittenen Teigstücke im Wechsel mal nach rechts und mal nach links zur Seite legen. So lange schneiden bis das Ende der Teigrolle erreicht ist, aber etwas Teig als symbolische Stiel stehen lassen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei Ober-/Unterhitze bei 210 Grad ca. 20 Minuten - je nach Größe des Gebäcks - gold-gelb backen.

#### **Zutaten Kräuterbaguette:**

310 g Teig  
125 g kalte Kräuterbutter mit Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch und Salz nach Geschmack  
je ca. 50 g geraspelten Gouda und Cheddar

#### **Zubereitung:**

Den Teig mit den Händen zu einer langen Rolle, knapp unter Backblechlänge, formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit einem scharfen Messer den Teig der Länge nach etwas einschneiden. Für die Kräuterbutter etwas Schnittlauch, Petersilie, Salz und Knoblauch nach Geschmack mischen und etwas kaltstellen. Dann in Würfelchen oder Scheiben schneiden und auf das Baguette - und auch in den Einschnitt - geben.

Wer selbstgemachte Kräuterbutter verwendet, sollte diese mit einem Spritzbeutel in die Einschnitte geben. Nach Wunsch mit geraspeltem Gouda und Cheddar bestreuen und den Käse leicht andrücken. 10-15 Minuten – je nach Raumtemperatur ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei Ober-/Unterhitze bei 190-200 Grad, 22-25 Minuten - je nach Größe des Gebäcks - gold-gelb backen.