

MADAME MAISCH KOCHT

Emmervollkorn-Lahmacun vegan

Lahmacun ist ein typischer türkischer Imbiss:
Ein dünner Teigboden mit einer ebenfalls dünnen
Hackfleischpaste. Dank hocharomatischer Spitzpaprika
und geräuchertem Paprikapulver auch ohne Fleisch ein
Hochgenuss.



Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Backzeit ca. 20 Minuten

Zutaten für etwa 4 Personen

Boden

- * 250 g Emmervollkornmehl
- * ½ Pck. Trockenhefe
- * 7 g Zucker
- * 5 g Salz
- * 175 ml lauwarmes Wasser

Belag

- * 3-4 rote Spitzpaprika
- * 4 Zwiebeln
- * 3-4 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 4 EL Tomatenmark
- * 4 EL Paprikamark alternativ Ajvar
- * 1 TL Oregano getrocknet
- * 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- * ¼ TL Kreuzkümmel gemahlen
- * Chili pul Biber nach Belieben
- * 1 Becher Ziegenjoghurt
- * Saft ½ Zitrone
- * Salz
- * ¼ Bund Minze
- * 1 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten für den Teig vermischen. Warmes Wasser zugeben und zu einem Teig verkneten. Diesen an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Derweil Spitzpaprika und Zwiebeln putzen. Entweder von Hand möglichst klein schneiden oder eine Küchenmaschine ans Werk gehen lassen. Je kleiner desto besser. Knoblauchzehen ebenfalls putzen und klein schneiden.
3. Petersilie und Minze waschen und grob hacken.
4. Zwiebeln in etwas Olivenöl in der Pfanne anschwitzen, Knoblauch zugeben und mitrösten. Tomaten- und Paprikamark hinzufügen. Oregano, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chili pul Biber unterrühren. Abschmecken. Paprikawürfel dazugeben und vermischen. Die Masse zur Seite stellen.
5. Joghurt mit Minze, Zitronensaft und Salz verrühren.
6. Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig in 6-8 gleich große Stücke teilen, diese jeweils möglichst dünn mit dem Nudelholz auswalzen. Gegebenenfalls das Nudelholz mit etwas Emmermehl bestäuben, damit der Teig nicht kleben bleibt.
7. Teigfladen dünn mit der Paprika-Masse bestreichen. Im Ofen ca. 6-7 Minuten backen.
8. Teigfladen mit Petersilie bestreuen, etwas abkühlen lassen und dann einrollen. Mit dem Zitronen-Minze-Joghurt servieren. Alternativ: Lahmacun ausgebreitet lassen, mit Petersilie belegen und mit Zitronen-Minze-Joghurt servieren.

Bon Appétit!