

## Rezept

# Fat-Teh-Toush

Ein Rezept von Fat-Teh-Toush, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>1 Dose</b> Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	<b>1</b> Salatgurke
<b>3-4 Stängel</b> Minze	<b>2-3</b> Schalotten
<b>2 EL</b> Butterschmalz (auch fein: Olivenöl)	<b>40 g</b> Pinienkerne
<b>125 g</b> Fladen- oder Weißbrot vom Vortag	<b>80 ml</b> Olivenöl
<b>1-1 1/2 EL</b> Garam Masala	<b>2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1/2 TL</b> Zimtpulver	Meersalz
<b>300 g</b> Sahne-Naturjoghurt	<b>2 EL</b> Zitronensaft
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 EL</b> Tahini (Sesampaste, nach Belieben)
Cayennepfeffer oder rosenscharfes Paprikapulver (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 3 - 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

## Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Salatgurke waschen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Gurke in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken.
- Die Schalotten schälen und in 4 mm dicke Ringe schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten bei mittlerer Hitze in 7 - 10 Min. goldbraun karamellisieren (sie sollen nicht zu dunkel werden, sonst schmecken sie bitter). Dabei gegen Ende Pinienkerne dazugeben, sodass diese auch noch ein wenig Farbe annehmen. Zum Entfetten auf Küchenpapier verteilen.
- Das Brot in mundgerechte Stücke reißen und auf einem Backblech verteilen, abgetropfte Kichererbsen dazugeben. 5 - 6 EL Olivenöl darüberträufeln, Garam masala, Kreuzkümmel, Zimt und Salz darüberstreuen. Alles mit den Händen gut vermengen, bis Brot und Kichererbsen mit Öl und Gewürzen überzogen sind, dann gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) 8 - 12 Min. backen, bis das Brot bräunt und knusprig wird, dabei zur Halbzeit einmal durchmischen.
- Joghurt und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen, je nach Vorliebe fein hacken oder fein reiben und ebenfalls unterrühren. Zum Schluss nach Belieben noch das Tahini glatt untermischen. Ist die Joghurtsauce sehr dickflüssig, mit ein wenig Wasser verdünnen.
- Joghurtsauce und Gurke auf Teller verteilen. Darauf die heißen Brot stücke und Kichererbsen anrichten, zum Schluss folgen die Schalotten und Pinienkerne. Mit übrigem Olivenöl beträufeln. Wer mag, gibt noch etwas Cayennepfeffer oder Paprikapulver darüber, dann die Minze - fertig!