

Rezept

Gegrillte Birnenspalten im Thymian-Taco

Ein Rezept von Gegrillte Birnenspalten im Thymian-Taco, am 25.04.2024

Zutaten

150 g getrocknete Kichererbsen (ersatzweise 1 Dose Kichererbsen, ca. 240 g Abtropfgewicht)	2 Knoblauchzehen
1 EL Tahin (Sesampaste)	1 Zitrone
40 ml Olivenöl	Salz
3-4 Zweige Thymian	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL gemahlene Kurkuma	200 g Weizenmehl (Type 405)
2 EL neutrales Pflanzenöl	1/2 TL Salz
1 TL neutrales Pflanzenöl	2 große, feste Birnen
50 g Feldsalat	Weizenmehl zum Verarbeiten
	2 EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Für den Hummus 1-2 Tage vorher die getrockneten Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser mindestens 8 Std., besser über Nacht, einweichen. Am Vortag die Kichererbsen in reichlich ungesalzenem frischem Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze in ca. 45 Min. weich kochen. Die Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen. (Kichererbsen aus der Dose lediglich abgießen und abbrausen.)
2. Inzwischen den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Zitrone auspressen. Die Kichererbsen mit Zitronensaft, Knoblauch, Tahin, Öl und Salz fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hummus im Kühlschrank mindestens 3 Std., am besten über Nacht, durchziehen lassen.
3. Für die Tacos den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken und mit Mehl, Kurkuma, Salz, Öl und 100 ml lauwarmem Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig zu acht Kugeln formen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Jede Portion auf der bemehlten Arbeitsfläche 2-3 mm dünn ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen. Einen Fladen bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. backen, bis er Blasen wirft. Wenden und weitere 30 Sek. backen, herausnehmen und in ein feuchtes Tuch einschlagen. Aus dem übrigen Teig ebenso weitere sieben Fladen backen.
4. Den Backofen auf 230° vorheizen. Die Fladen über je zwei Gitterstäbe des Backrosts hängen und in ca. 10 Min. knusprig backen. Danach den Rost herausziehen und die Fladen abkühlen lassen.
5. Die Birnen waschen, halbieren und ohne Kerngehäuse in Spalten schneiden. Eine Grillpfanne mit dem Öl auspinseln, erhitzen und die Birnenspalten darin von jeder Seite ca. 1 Min. grillen.

6. Inzwischen den Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Tacos vorsichtig vom Rost lösen und auf Teller stellen. Mit Hummus, etwas Feldsalat und Birnenspalten belegen. Den Limettensaft darüberträufeln.