

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Salat von Gurken, Hollerblüten und Minze/ Pitabrot

Koch: Richard Rauch

Zutaten

(4 Personen)

Für den Salat

- 1 grünen Paprika
- 1 Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ säuerlicher Apfel (Topaz, Klarapfel)
- 5–6 Zweige Dill
- 5 Zweige grüne Minze
- 50 ml Hollerblütensirup
- Saft von 2 Zitronen
- Zeste von 1 Zitrone
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Zitronenöl
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- Weißbrot oder Pita
- 1 TL Sesam

Für das Pitabrot

- 500 g glattes Mehl
- 10 g Hefe
- 2 EL Joghurt
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Sesamkörner oder Mohn
- 1 Eigelb
- 1 TL Salz

Zubereitung

Salat:

Stiel und Samen der Paprika entfernen, Paprika fein schneiden. Gurken würfeln und Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden. Apfel entkernen, klein würfeln und mit ein wenig Zitronensaft und Hollerblütensirup beträufeln.

Dill und Minze waschen, fein hacken. Paprika, Zwiebel und Kräuter gut vermengen.

Salz, Pfeffer und restlichen Zitronensaft verrühren, mit Öl verquirlen. Alle Zutaten gut vermischen.

Mit Schwarzkümmelsamen und Sesam bestreuen.

Pitabrot:

Mehl, Salz, Hefe, Wasser, Joghurt und Olivenöl in eine Knetmaschine geben, fest durchmischen, bis eine Teigkugel entsteht. Etwa 30 Minuten lang bei Zimmertemperatur aufgehen lassen. Teig noch einmal gut durchkneten und in Stücke gleicher Größe teilen. Diese zu kleinen Fladen formen, auf das gefettete Blech oder Backpapier legen, mit dem Eigelb bestreichen und bei 220 °C 15-20 Minuten lang im Backrohr backen.

Kurz bevor das Brot fertig ist, mit Sesamkörnern oder Mohn bestreuen.