SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Labneh | Grillgemüse | Zatar

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 24 h 30 min

Gesamtzeit: 25 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 6 Personen

Gewürze & Zutaten

1 kg Naturjoghurt

Salz

1 Aubergine

1 Zucchini

2 Rote Paprikaschoten

2 Rispen Kirschtomaten

Olivenöl

2 Esslöffel Zatar

AM VORTAG:

1. Den Naturjoghurt mit etwa ½ Teelöffel Salz verrühren, in ein sehr feines Sieb oder sauberes und waschmittelfreies Baumwolltuch geben und über Nacht mindestens 12 Stunden abtropfen lassen.

2. Je länger man den Joghurt abtropfen lässt, umso fester wird der Labneh. Man sollte Joghurt mit mindestens 3,5 % Fettgehalt verwenden.

3. Bei Griechischem Joghurt mit 10 % Fett wird es cremiger, aber natürlich auch gehaltvoller!

ZUBEREITEN:

1. Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

2. Das Gemüse waschen, putzen oder schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auberginen für etwa 20 Minuten in Salzwasser legen und anschließend gut ausdrücken.

3. Nun das Gemüse nacheinander grillen oder in der Pfanne braten. Am besten macht man das für jede Sorte extra und mariniert die Gemüsestücke vorher mit etwas Salz und Olivenöl.

4. Die Tomaten kurz mit kaltem Wasser abspülen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen und bei 220 °C im Ofen für 6-8 Minuten backen, bis die Schale aufplatzt.

Anrichten:

1. Labneh großzügig auf einen großen Teller oder Platte verteilen und mit dem am besten noch warmen Gemüse belegen, sofort mit reichlich Olivenöl übergießen und mit nicht zu wenig Zatar bestreuen!

2. Dazu frisches Weiß- oder Fladenbrot servieren und genießen!