

# Das Flecken-Gen meiner Familie & Ein schnelles Fladenbrot (to go) mit gegrilltem Halloumi, Guacamole & Feldsalat



Heute gibt es mal wieder was Unkompliziertes, Schnelles zum Futtern. Wann immer wir beim arabischen Supermarkt vorbei kommen, können wir nicht widerstehen und müssen uns von dem köstlichen arabischen Brot kaufen. Neulich gab es mal Quesadillas aus dünnen Fladen (leider waren wir zu hungrig, um sie zuerst zu fotografieren) und heute gibt es gefülltes Fladenbrot, sozusagen vegetarischen Döner.

Naja, nicht so ganz, aber mit Sicherheit genauso lecker: wir haben Halloumi (Grillkäse) knusprig gebacken und mit herzhafter Guacamole und Feldsalat zu einem gesunden, homemade Fastfood vereint.

Solch ein gefülltes Brot kann man auch wunderbar mitnehmen, zur Arbeit, in die Schule, auf Reisen. Und die Zubereitung

macht auch noch Spaß, denn sie spricht irgendwie den kindlichen Basteltrieb an... Und einsauen kann man sich fast ebenso gut wie mit Döner. Man muss das Brot nur ordentlich voll stopfen, ganz viel Avocado-Soße und am besten noch Ketchup dazu geben. Wenn man dann noch wie ich ein angeborenes Talent hat, sich zu bekleckern, dann sollte man für dieses Gericht vielleicht noch eine Serviette zum Umhängen einplanen...=)



Es

scheint übrigens wirklich ein wenig (oder auch mehr) in der Familie zu liegen. Schon mein Opa hatte die sagenhafte Fähigkeit, sich bei JEDEM Essen zu bekleckern. Oft schaffte er es bis zum letzten Bissen – und dann passierte es doch noch. Meine liebe Ma scheint dieses Gen geerbt zu haben. Auch bei ihr fällt beim Essen häufiger mal etwas hin, wo es nicht hin soll und darauf folgt dann ein herzhaftes „Mist, Mist!“ und hektisches Reiben mit einem feuchten Handtuch, während mein Pa und ich nur vor uns hin grinsen und ungestört weiter essen – es ist eine fast alltägliche Szene.

Und da dieses Gen leider nicht die Eigenschaft zu haben scheint, Generationen zu überspringen, wird es auch bei mir hin und wieder aktiv. Mein Naschkater verdreht dann grinsend die Augen und murmelt nur „Diese Boor-Gene“ vor sich hin. Das ist der Mädchenname meiner Ma bzw. Name meines Opas.

Aber ich habe ihm bei all seiner Schadenfreude ein bisschen

Angst gemacht: ich habe ihm glaubhaft versichert, dass es eine besondere aggressive Version eines *jumping genes* ist, eines springenden Genes also, das spontan auf in der Nähe befindliche Personen übersetzen kann. Leider kann er nun, wenn bei ihm der Fleckenteufel zuschlägt, mir bzw. meinen Genen die Schuld geben...



Hier

das Rezept für ein leckeres Bastel-Klecker-Essen!

**Für 4 Portionen:**

- 1 großes Stück Halloumi
- etwas Öl zum Anbraten
- 2 kleinere Fladenbrote, halbiert
- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 große Tomate, falls vorhanden
- 2 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine frische rote Chilischote [alternativ Chiliflocken]
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- [Tomatenketchup]

Den Halloumi in längliche, etwa fingerlange Rechtecke schneiden und alle Stücke gut trocken tupfen. Mit etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf allen

vier Seiten goldbraun braten.

Die Avocados in einer Schüssel zerdrücken. Die Knoblauchzehe pressen (oder ganz fein würfeln), die Chili fein hacken. Beides zur Avocado geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag entkernt die Tomate, würfelt das Fleisch ganz fein und gibt es zur Guacamole.

Ansonsten die Tomate in vier Scheiben schneiden. Den Feldsalat waschen und putzen.

Das Brot kurz auftoasten.

Dann die halben Fladenbrote auf- aber nicht ganz durchschneiden und mit Guacamole, Käse, Feldsalat [und Tomatenscheiben] füllen. Wer mag, gibt auf eine Seite des Brotes noch etwas Tomatenketchup.

Zusammenklappen – und genießen![nurkochen]



Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbasteln und Auffuttern und eine genussvolle Restwoche! Habt ihr (kulinarische) Pläne fürs Wochenende?

Alles Liebe,  
eure Judith

---

# Wraps aus selbstgemachten Tortillas mit Auberginenmus (vegan) und gegrilltem Halloumi



Eine

Sendung, die wir sehr gerne sehen, ist „[Einfach und köstlich](#)“ mit Björn Freitag im WDR. Ich finde, Björn bringt den Zuschauern auf sympathische Art bodenständige Gerichte bei und steckt dabei mit seiner Begeisterung für hochwertige Grundzutaten, Farben und Gerüche einfach an. Neulich hat er selbst Tortillas gemacht und sie als Wraps gefüllt.

Da wir noch Aubergine da hatten, die ich sowieso zu einem Mus verarbeiten wollte und ich diese Tortillas unbedingt ausprobieren wollte, gab es gestern bei uns Wraps.

Zu dem Auberginenmus hat mich eine Kollegin inspiriert, deren Blog ich diese Woche kennen gelernt habe. Ihre Schwiegermutter hat mit meiner Mutter zusammen studiert und so habe ich von „[Erst mal was essen, dann sehen wir weiter](#)“ erfahren. Auf Marias Blog findet man leckere und einfache Gerichte, die zum Nachkochen einladen.

Den Teig habe ich leicht abgeändert, Dinkel statt Weizen genommen und eine Prise Kreuzkümmel dazu getan.

Die Füllung kann man sich eh machen, wie man es am liebsten mag. Toll eignen sich auch Guacamole, Hummus oder einfach Tomatenketchup; Grillgemüse oder diverse Rohkost; gegrillter Tofu oder Falafel für Veganer, gegrillte Hähnchenstreifen für Sekundärvegetarier (hahaha) und und und... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Hier

das Rezept für die

### **Tortillas:**

200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen

50 g Weißmehl

1 TL Salz

2 Messerspitzen gemahlener Kreuzkümmel

125 ml Wasser

4 EL Öl (am besten Raps)

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und mit der Hand noch eine Weile kneten. Falls nötig, ein wenig mit Mehl bestäuben, falls es klebt.

Dann den Teig in 4-6 Portionen teilen und jede relativ rund ausrollen. (Ich habe einen Tortenring in der Größe der Pfanne

benutzt, um die ausgerollten Teigfladen rund auszusteichen.)  
In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl die Tortillas auf beiden Seiten ausbacken. Dann auf einen Teller legen und mit Folie oder einem ganz leicht feuchten Tuch abdecken (!), damit sie nicht trocken werden.

Eventuell die Tortillas noch einmal kurz in der Pfanne warm machen vor dem Füllen. Es geht aber auch kalt.

### **Auberginenmus:**

1 Aubergine  
1-2 TL Tahin/ Sesammus  
Salz, Pfeffer  
2 TL Harissa (arabische Gewürzpaste)  
1 Knoblauchzehe  
etwas Zitronensaft oder Essig

Die Aubergine waschen, grob würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit ganz wenig Öl anbraten. Wenn sie stark brät, einen Schuss Wasser dazu geben, das Harissa einrühren und den Deckel aufsetzen, damit sie gar dünsten kann. Zum Schluss den Deckel wieder abnehmen, den gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren und die Flüssigkeit restlos verdampfen lassen, so dass es noch einmal kurz brät.

Die Aubergine mit dem Tahin und der Säure pürieren und eventuell noch einmal abschmecken.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, Tortillas auch einmal selbst zu machen. Es geht erstaunlich schnell und einfach und man weiß dann auch sicher, dass man keine E-Nummer-Zutaten mitisst, wie sie in Fertigprodukten ja doch meistens drin sind. Traut euch und versucht es! Es lohnt sich.

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith