

Sybille Schönberger Gefülltes Fladenbrot mit zweierlei Grillgemüse

Montag, 5. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Mediterran, Vegetarisch

Für das Grillgemüse:

4	Knoblauchzehen
etwas	Salz
150 ml	Olivenöl
2 TL	getrocknete Kräuter der Provence
etwas	Pfeffer
2	Zucchini (ca. 350 g)
1	Aubergine (350 g)
2	Paprikaschoten (400 g; z. B. rot und gelb)
200 g	Steinchampignons
2	rote Zwiebeln



Für die Fladenbrote:

4	kleine Fladenbrote
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
etwas	Olivenöl
etwas	Pfeffer
150 g	Camembert
6	reife Feigen
1	rote Zwiebel
½	Bio-Zitrone
4 EL	Honig
2 Zweige	frischer Thymian
1 Zweig	frischer Rosmarin

Außerdem:

4 Stücke	Bananenblatt (frisch; z. B. aus dem Asialaden)
einige	kleine Holzspieße (Zahnstocher)
8	Grillspieße (z. B. aus Metall oder Holz, gewässert)
etwas	grillgeeignetes Küchengarn (ggf. gewässert)
etwas	Öl für den Grillrost

Zubereitung:

1. Für das Gemüse Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Mit Olivenöl, getrockneten Kräutern und Pfeffer verrühren.
2. Zucchini, Aubergine, Paprika und Pilze putzen, ggf. waschen und trocken tupfen. Zwiebeln abziehen. Hälfte Gemüse und 1 Zwiebel fein schneiden, mischen und mit 3 EL vom Knoblauch-Kräuteröl, etwas Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Bananenblätter mit einem feuchten Tuch abwischen, dann nacheinander von beiden Seiten kurz über dem heißen Grill rösten, sodass sie flexibler werden, dann rasch weiterverarbeiten. Bananenblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen.

4. Das vorbereitete Gemüse darauf verteilen, die Blätter von allen Seiten zur Mitte hin darüber klappen, sodass keine Flüssigkeit auslaufen kann. Mit gewässerten Holzspießen zustecken.
5. Übriges Gemüse in etwa mundgerechte Würfel schneiden, Pilze je nach Größe eventuell halbieren. Übrige Zwiebel in Spalten schneiden. Gemüswürfel, Pilze und Zwiebelspalten mit Hälfte vom übrigen Kräuter-Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen.
6. Je 2 Grillspieße parallel halten und das Gemüse und Zwiebelspalten im Wechsel darauf ziehen. Durch die beiden Spieße lässt sich das Gemüse auf dem Grill leichter Wenden, ohne zu verrutschen oder sich am Spieß zu drehen.
7. Grill für direktes und indirektes Grillen vorbereiten und auf mittlere Temperatur vorheizen.
8. Die Brote waagrecht aufschneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Brote mit Olivenöl bepinseln und mit Knoblauch und Pfeffer würzen.
9. Camembert in Scheiben schneiden. Feigen putzen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben.
10. Zwiebeln und jeweils etwas Honig auf die unteren Brothälften verteilen. Feigen, Zitronenschale und Käse darauflegen. Brotdeckel auflegen und andrücken.
11. Die Brote mithilfe von gewässertem Küchengarn zu Päckchen verschnüren. Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Dann unter das Garn schieben.
12. Die Bananenblatt-Päckchen zunächst direkt angrillen, dann an den Rand, bzw. in die indirekte Grillzone ziehen und die Päckchen bei mittlerer indirekter Hitze ca. 20 Minuten garen.
13. Den Grillrost mit Öl bestreichen. Spieße auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden direkt grillen, bis das Gemüse gegart ist. Zwischendurch mit dem übrigen Würzöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Fladenbrot auf dem heißen Grill bei mittlerer, indirekter Hitze von beiden Seiten rösten, bis der Käse weich wird. Dabei darauf achten, dass die Kräuter nicht verbrennen!
15. Spieße, Gemüse-Päckchen und Fladenbrot anrichten.

Pro Portion: 840 kcal / 3500 kJ

65 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 56 g Fett