

Nordafrika im Wohnzimmer. Herzhaft gefüllte Crêpes mit Kichererbsen Harissa-Hack Ragout.

Nun ja, eigentlich ist es wohl eher eine kleine kulinarische Weltreise geworden. ☐

[Beitrag enthält unbezahlte Werbung wegen Markenerkennung]

Es gibt Harissa Paste Nordafrikanischer Art, Kichererbsen, dazu ein paar sonnengereifte, italienische Tomaten und dem Deutschen sein deftiges Hack darf bei einer vollwertigen Mahlzeit natürlich auch nicht fehlen. Und wenn man bedenkt, dass ich vor der Zubereitung des Ragouts ein Chili im Sinn hatte, machen wir sogar noch einen kleinen Abstecher nach Mexico. Ganz zu schweigen von der japanischen Sojasauce.



Eingehüllt wird das Ganze wird in feine französisch inspirierte Crêpes. Der Teig ist eine gleichteilige Mischung aus Weizen- und Buchweizenmehl. Vollwertig und so. Eine spanische Zucchini gibt es auch noch dazu, in feine Bandnudeln gehobelt, als knackige Salateinlage, in Ermangelung an richtigem Salat. Ihr seht also, wir haben gestern tatsächlich eine kleine Weltreise mitten im Wohnzimmer veranstaltet.

In einer globalisierten Welt zu Leben mag Nachteile haben, kulinarisch gesehen ist es jedoch eine Bereicherung. Man kann ein Leben lang immer wieder bis dato fremde Lebensmittel, neue Zutatenkombinationen und am Ende ganz neue Gerichte entdecken. Für eine Hobbyköchin wie mich, ist das genial.



Genau wie das Abendessen. Das war gestern auch genial. Weil es nicht nur lecker würzig und deftig geschmeckt hat, sondern weil das zusammenbauen der Crêpes nach Lust und Laune richtig Spaß gemacht hat. Ich habe meine Crêpes zunächst mit etwas Harissa Paste bestrichen und sie anschließend mit dem Ragout, ein paar Zucchinistreifen und etwas veganem Käse gefüllt. Anschließend wurden sie eingerollt und dann ganz Stilecht mit den Händen gegessen.



Man könnte außerdem noch frischen Salat, ein paar Pickles, Sourcreme, frische Paprika, Tsatsiki ... dazu reichen. Ich mag es ja, wenn der halbe Kühlschrank auf dem Tisch steht.

Kinder hätten bestimmt viel Freude an diesem Baukasten-Gericht.

Außerdem lässt es sich super gut vorbereiten. Man kann das Ragout einfach später noch einmal erwärmen und dem Crepe Teig schadet es ebenfalls nicht, wenn er ein paar Stunden ruht.

Und hier kommt nun das Rezept.

Herzhaft gefüllte Crêpes nordafrikanischer Art



Crêpeteig (ergibt ca. 10 Stück)

- 100g Buchweizenmehl
- 100g Weizenmehl 405
- 1 EL mildes Pflanzenöl
- 1/2 TL Weinstein Backpulver
- 1 gute Prise Salz
- 1 gute Prise Rohrohrzucker
- lauwarmes Wasser

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen (geht super mit dem Schneebesen).

Warmes Wasser dazugeben, unter Rühren soviel warmes Wasser hinzufügen bis ein dünnflüssiger Teig entstanden ist (wie etwas zu flüssig geratener Sojajoghurt).

Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Gerne auch länger.

Crêpes ohne Fett in der Pfanne ausbacken.

Eine schwere beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Eine kleine Menge Teig in die Mitte der Pfanne geben, sofort rundherum schwenken, so dass sich der Teig dünn und gleichmäßig in der gesamten Pfanne verteilt.

Nach ca. 2-3 Minuten ist der Crêpe durchgebacken und lässt sich Mithilfe eines Pfannenwenders super easy vom Pfannenboden lösen. Einmal wenden und von der anderen Seite ebenfalls nochmal 2-3 Minuten backen, je nach gewünschter Bräune.

Kichererbsen Harissa-Hack Ragout

- 1 Dose Kichererbsen, dreiviertel abgetropft (265g)
- 1 Flasche Passata mit Stückchen (700ml)
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Apfelessig
- 2 TL Harissa Würzpaste
- 1 EL Rohrohrzucker

- 1 guter Stich vegane Butter
- grob gemahlener schwarzer Pfeffer, Meersalz, 1/4 TL Koriander gemahlen, 1 TL Paprikapulver mild, eine gute Prise Zimt,

Für das vegane Hack

- 75g Sojahack, getrocknet
- 1 Küchenzwiebel, gewürfelt
- 900ml mittel-kräftige Brühe*

***Selbstgebastelter Gemüsesud:** 1 1/2 EL zuckerfreie Gemüsebrühe, 5 EL Sojasauce, 1 EL Rapsöl, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Paprikapulver mild, 1/2 TL Thymian getrocknet, 1 EL Rohrohrzucker, 1 TL mittelscharfer Senf

Das Sojahack und alle Zutaten für den Sud in eine Schüssel geben. 900ml heißes Wasser angießen einmal durchrühren, Schüssel abdecken. 1 Stunde ziehen lassen.

Durchgezogenes Sojahack durch ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen. Den Sud benutzen wir später als Fond für das Ragout.

Sojaschnetzel gut ausdrücken.

Eine schwere Pfanne erhitzen.

Hack in ein, zwei EL Olivenöl scharf anbraten. Mit dem EL Zucker karamellisieren. Tomatenmark und Harissa dazugeben, kurz mitrösten mit einem dezenten Schuss Apfelessig und etwas Gemüsesud ablöschen.

Kichererbsen dazu geben kurz einköcheln lassen. Wieder mit etwas Gemüsesud ablöschen.

Die Passata und Gewürze dazugeben. Bei kleiner bis mittlerer Hitze 1 Stunde bei geschlossener Pfanne (oder so wie ich in den Topf umfüllen) köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder etwas Gemüsesud angießen. Zum Schluss sämig einkochen lassen

und einen guten Stich vegane Butter unterrühren.

Abschmecken und zu den Crêpes servieren.

Schmeckt auch Prima zu Kartoffeln, Couscous, Reis oder Nudeln.

Zum Schluss möchte ich euch gerne die Harissapaste zeigen, die ich hier verwendete habe. Normalerweise bin ich kein Fan von Kreuzkümmel aber diese Paste hier schmeckt richtig, richtig gut und nicht mal der Kreuzkümmel stört mich, obwohl man ihn stark rausschmeckt. Im Gegenteil.



Habt's fein.