

Joghurt: günstig, gehypt, gesund?

Rezepte von Ayse Göksu und Björn Freitag

Joghurtsuppe.....	2
Joghurtkuchen	4
Butter Chicken.....	6
Türkisches Pfannenbrot	8

Joghurtsuppe

Rezept von Ayse Göksu

Joghurtsuppe ist perfekt, wenn es mal schnell gehen soll. Der Klassiker der türkischen Küche kommt mit erstaunlich wenigen Zutaten aus.



Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Milchreis (oder Rundkornreis)
- 1 l Wasser
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 250 g Sahnejoghurt (10 % Fettgehalt)
- 1 Ei
- 1 EL Butter
- 2 EL getrocknete Minze

Zubereitung:

- Reis in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen.
- Gewaschenen Reis mit Wasser und Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Reis bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten ohne Deckel köcheln

lassen. Mit Pfeffer würzen und das Wasser aus dem Reistopf noch nicht abschütten. Tipp: Die Kochzeit von Reis kann variieren, daher sollte man auf der Packung die Kochzeit überprüfen und sich daran orientieren.

- Sahnejoghurt, Ei und Minze miteinander verrühren. Mit einer Kelle etwa die Hälfte des Wassers aus dem Reistopf zur Joghurt-Ei-Masse hinzufügen, um den Joghurt leicht zu temperieren, ohne dass er gerinnt. Anschließend die Joghurt-Ei-Masse mit dem restlichen Inhalt des Reistopfs verrühren und fünf Minuten ziehen lassen, aber nicht mehr erwärmen.
- Butter mit der warmen Suppe verrühren. Guten Appetit!

Joghurtkuchen

Rezept von Ayse Göksu

Wie vielseitig Joghurt ist, zeigt dieser einfache, aber leckere Kuchen. Durch den Joghurt wird der Teig schön saftig und fluffig.



Zutaten für eine Kastenform oder Backform (24 x 24 cm):

Für den Teig:

- 3 Eier
- 200 g Zucker
- 250 g Joghurt
- 80 ml Öl
- 300 g Mehl
- 10 g Backpulver
- 10 g Vanillezucker

Für den Zuckersirup:

- 750 g Zucker
- 750 ml Wasser
- 1 Zitronenscheibe

Zubereitung:

- Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Dann den Joghurt und das Öl unterrühren.
- Mehl, Backpulver und Vanillezucker hinzugeben und alles zu einem Teig verrühren.
- Eine Backform (24 × 24 cm) einfetten und den feuchten Teig hineinfüllen.
- Den Joghurtkuchen im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober-/Unterhitze für 20-30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Kuchen danach vollständig abkühlen lassen.
- Der Zuckersirup wird zubereitet, indem man Zucker, Wasser und die Zitronenscheibe in einen Topf gibt und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren aufkocht. Der Zucker sollte sich vollständig auflösen.
- Den Sirup 5 Minuten kochen lassen und danach 3-4 Minuten abkühlen.
- Zitronenscheiben herausnehmen und den heißen Zuckersirup über den ausgekühlten Kuchen gießen. Anschließend 15 Minuten ziehen lassen.
- Joghurtkuchen in Stücke schneiden und servieren.

Butter Chicken

Rezept von Björn Freitag

Butter Chicken entstand aus dem traditionell-indischen Gericht „Murgh Makhani“, um die indische Küche an den westlichen Geschmack anzupassen. Björn Freitag ist ein großer Fan dieser milden Variante.



Zutaten:

- 2 Zehen Knoblauch
- 200 g Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Scharfes Paprikapulver
- 400 g Hähnchenbrust oder Tofu
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika, rot
- 1 Lauchzwiebel
- Rapsöl zum Anbraten
- Garam Masala

- 100 g Cashewkerne
- Pfeffer
- 400 g geschälte Tomaten
- 200 g Sahne
- ½ Bio-Zitrone
- 80 g Butter
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriander

Zubereitung:

- Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Joghurt, Olivenöl, Knoblauch mit Salz und Paprikapulver in einer Schüssel gut verrühren.
- Hähnchen (oder alternativ: Tofu) darin einlegen. Der Tofu sollte vorher mit dem Messer etwas angeritzt werden, damit die Marinade besser eindringen kann. Die Schüssel für zwei bis sechs Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Karotte und Zwiebel schälen. Beides mit Paprika und Lauchzwiebel kleinschneiden.
- Topf oder Pfanne mit Rapsöl erhitzen und das Gemüse darin scharf anbraten. Gewürze und Cashews hinzugeben und mit anrösten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Alles mit den Tomaten und der Sahne ablöschen und etwas Zitronensaft und Zeste hinzugeben. Danach zehn Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.
- Mariniertes Hähnchen oder Tofu aus der Marinade nehmen, überschüssigen Joghurt etwas abtupfen und anschließend in der Pfanne anbraten.
- Butter zu der Sauce geben. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit der Sauce und frischen Kräutern anrichten.
- Das selbstgemachte Pfannenbrot schmeckt hierzu besonders lecker.

Türkisches Pfannenbrot

Rezept von Ayse Göksu

Das türkische Pfannenbrot ist kinderleicht und eine hervorragende Beilage. Es schmeckt besonders gut zu Suppen, Hummus oder einem leckeren (Joghurt-)Dip.



Zutaten für 4 Personen:

- 10 g Backpulver
- 1 TL Salz
- 200 g Mehl
- 100 g Joghurt
-

Zubereitung:

- Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und gut durchkneten.
- Aus dem fertigen Teig etwa faustgroße Kugeln formen und diese anschließend mit einem Nudelholz dünn ausrollen.
- Das Pfannenbrot in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei hoher Temperatur etwa 2 Minuten von jeder Seite anbraten.

- Zusammen mit dem Butter Chicken servieren.