

Manaesh - libanesische Pizza

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für ca. 8 Manaesh:

Zutaten:

- 500 g Mehl
- etwas Mehl
- Salz
- Zucker
- ¼ Würfel Hefe
- 2-4 EL Olivenöl
- 4 EL Zatar (orientalische Gewürzmischung, gibt es im gut sortierten Lebensmittelladen, kann auch selbst hergestellt werden)
- 100 g geriebener Gouda
- 1-2 Mozzarella
- 200 g Tomaten
- 2-3 Schalotten

Rezept:

1. 500 g Mehl und 2 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. 150 ml lauwarmes Wasser mit 2 TL Zucker verrühren. Hefe hineinbröckeln und glatt rühren. Hefewasser zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Rührgerätes ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dann auf der Arbeitsfläche ca. 5 Minuten weiterkneten. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Hefeteig auf etwas Mehl kurz durchkneten, achteln. Je auf etwas Mehl zu ovalen Fladen ausrollen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen.
3. Backofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C/Gas: s. Hersteller). Tomaten waschen und ganz klein würfeln, Schalotten schälen und auch ganz klein würfeln, mit den Tomaten, etwas Salz & Pfeffer vermengen. Teigfladen mit Öl bestreichen. Die Fladen, entweder mit der Tomatenmischung belegen, dem Käse oder dem Zatar. Nacheinander im heißen Ofen ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Fazit:

Sehr lecker, Kinder können gut bei allen anfallenden Aufgaben helfen. Im Libanon ist das ein Frühstücksgericht, kann auch gut mittags oder abends gegessen werden.