

Arabische Gemüsepfanne mit Fladenbrot-Croutons

Unter Kochfreunden ist es eine Legende, dass und wie der erste aller Fernsehköche, der verrückte [Clemens Wilmenrod](#), sein "[Arabisches Reiterfleisch](#)" erfand. Da dachte Ihr ergebener Küchenhchef: Kann ich auch. Und erfand die "Arabische Gemüsepfanne". Das Arabische daran ist die großzügig verwendete Gewürzmischung [Ras el-Hanout](#), die vermutlich sogar aus Mettbrötchen "Arabisches Schweine-Sushi" machen würde, so arabisch schmeckt sie. Die Auswahl der Gemüse ist dann eher so mediterran, maximal [maghrebinisch](#). Und die Zubereitung geradezu banal. Die Feinheit liegt nur darin, die verschiedenen Gemüse verschieden herzurichten und verschieden zu garen.

Für zwei Personen nimmst du (jeweils eher mittelgroße Exemplare): eine Aubergine, eine Zucchini, sechs, sieben Champignons, eine rote Zwiebel, eine Fenchelknolle und ein bis zwei Knoblauchzehen. Natürlich wird das Gemüse zuerst abgewspült. Die Aubergine schneidest du in mundgerechte, also nicht zu kleine Würfel, die du in ein Sieb gibst. Streu reichlich, reichlich Salz drüber und lass die Würfel mindestens 15 Minuten ruhen: Salz zieht Saft aus der Aubergine und damit das Bittere. Vor dem Anbraten musst du das Salz gut abspülen und die Würfel auf einem Tuch bisschen trocknen. Die Zucchini schneidest du ebenfalls in Würfel und beträufelst sie mit Zitronensaft. Die Pilze musst du je nach Größe halbieren oder Vierteln und ebenfalls zitronisieren. Schneide die rote Zwiebel in feine Streifen und den Fenchel in ähnlich große Partikel. Die Gemüse werden nacheinander gebraten. Zuerst kommen Knoblauch (im Ganzen oder leicht zerkleinert) Zwiebel und Fenchel in reichlich Olivenöl auf nicht zu großer Hitze dran. Wenn die Fenchelstückchen weich sind, holst du alles aus der Pfanne und drehst die Flamme hoch. Nun werden die Auberginenwürfel richtig scharf angebraten bis sie beinahe eine Kruste entwickeln. Raus damit. Zucchini und Champignons werden wieder auf mittlerer Hitze angebraten. Dann kommen alle Gemüse zusammen. Auf die Mischung streust du MINDESTENS einen gehäuften Teelöffel Ras el-Hanout drüber und rührst sehr, sehr gründlich durch. Abgeschmeckt wird mit Zitronen- und/oder Limettensaft und Salz. Wer's scharf mag, kann sich selbst am Tisch [Harissa](#) dran geben. Zum Servieren kannst du feingehackte Petersilie oder feingehackten Koriander drüber streuen.

Dass aber Fladenbrot in Form von Croutons die Beilage bildet, ist meine eigene Erfindung. Kürzlich gab's eine Erbsencremesuppe, und weil ich vergessen hatte Baguette oder Toast zu kaufen, holte ich beim türkischen Gemüsemarkt meines Vertrauens rasch noch ein Fladenbrot. Das lässt sich natürlich nicht in winzige Würfelchen zerlegen, weil es ja einigermaßen zäh ist. Also schnitt ich eine halbes Fladenbrot erst in gut zwei Zentimeter breite Streifen und daraus dann Würfel. Die haben an zwei Seiten ja Kruste und dazwischen die lockere Krume. Diese Würfel röstete ich nun in relativ viel Olivenöl bei ziemlich großer Hitze an. Damit alles knusprig wurde, habe ich die Pfanne unentwegt geschwenkt. Das zog sich über fast zehn Minuten hin. Aber das Ergebnis war es wert: Die Brotwürfel duften und sind superknusprig - "crunchy" würde man heute sagen. Weil diese Croutons so lecker waren, röstete ich den Rest ebenfalls - er diente als Snack beim Fernsehgucken nach Feierabend. Und wurde nach demselben Prinzip zur Beilage. Einziger Unterschied: Das Öl zum Rösten habe ich mit einer halbierten Knoblauchzehe leicht parfümiert. Übrigens: Funktioniert auch mit Fladenbrot vom Vortag.

Schließlich gab's die klassische Y-Sosse zum arabischen Gemüse. Also Yoghurt mit gepresstem Knoblauch, Salz und Zitronensaft.