

Bohnen-Baklava mit Feta und Karotten-Pistazien-Dill-Salat

Zutaten für die Baklava:

Olivenöl
2 Zwiebeln
6 dicke Knoblauchzehen
400 g Fisolen (grüne Bohnen)
3 EL Tomatenmark
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Zimt
1 TL Paprikapulver
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
1 Dose Augenbohnen (400 g)
2 EL Zucker
25 g Butter plus 50 g zum Bestreichen
6 Blatt Filoteig (etwa 48 x 25 cm)
200 g Feta, zerbröckelt Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zutaten für den Salat:

500 g Karotten
1 kleine rote Zwiebel
75 g Pistazien
1 kleiner Bund Dill (ca. 30 g)
2 TL Schwarzkümmelsamen

Für das Dressing:

2 EL Olivenöl
Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette
1 großer EL flüssiger Honig
Meersalzflocken und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung Bohnen-Baklava:

Die Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden, die Knoblauchzehen schälen und fein hobeln. Die Bohnen abgießen und dabei die Hälfte der Flüssigkeit aufbehalten und zur Seite stellen.

Die Fisolen waschen und putzen, anschließend in 3 – 4 cm lange Stücke schneiden. (Außerhalb der Saison sind Tiefkühl-Fisolen eine gute Alternative).

Einen großen Topf bei mäßiger Temperatur erhitzen und den Boden mit Olivenöl bedecken. Die Zwiebeln darin ein paar Minuten glasig dünsten. Den Knoblauch zufügen und unter Rühren 2 Minuten anbraten, dann die Fisolen zugeben, die Temperatur leicht erhöhen und unter regelmäßigem Rühren zart anbraten.

Tomatenmark, Kurkuma, Zimt, Paprikapulver sorgfältig untermischen. Dosentomaten, die Flüssigkeit aus der Augenbohnen-Dose und den Zucker unterrühren. Dann 100 ml Wasser angießen, die Temperatur auf mäßig schwache Stufe reduzieren und das Ganze 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Vom Herd nehmen und die abgetropften Bohnen untermischen, 25 g Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vollständig abkühlen lassen.

Inzwischen den Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform mit ca. 32 x 22 cm Größe großzügig mit zerlassener Butter einfetten. 4 Blätter Filoteig in die Auflaufform legen – 2 längs und 2 quer – sodass der Teig an den Seiten jeweils gleichmäßig übersteht. Den Teig mit zerlassener Butter bepinseln. Die Bohnenmischung auf den Teig gießen und die Auflaufform vorsichtig rütteln, damit sich die Füllung gleichmäßig verteilt. Den zerbröckelten Feta darauf verteilen und den überstehenden Filoteig über die Füllung klappen.

Die übrigen Teigblätter falten, sodass sie etwas größer sind als die Auflaufform und auf die Füllung legen. Überstehenden Teig mit einem Buttermesser zwischen Füllung und Auflaufform stecken, damit die Ränder möglichst gleichmäßig aussehen.

Die Oberfläche großzügig mit der restlichen zerlassenen Butter bepinseln. Mit einem sehr scharfen Messer die obere Teigschicht in gleichmäßige Portionen schneiden (das erleichtert das Portionieren nach dem Backen). Im vorgeheizten Ofen 30 – 35 Minuten goldbraun backen.

Zubereitung Karotten-Pistazien-Dill-Salat:

Inzwischen die Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Eine kleine rote Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden, Pistazien grob hacken, und die Dille ebenfalls hacken. Mit dem Schwarzkümmelsamen mischen.

Für das Dressing Olivenöl, Saft und Abrieb der Bio-Limette, Honig, Salz und frisch gemahlene schwarze Pfeffer mischen und unter die Karotten heben.