

Knoblauch- KÜCHE

SEHEN SIE
HAYA UND ERICH
BEIM KOCHEN DER
KNOBLAUCH-REZEPTE
ZU - IM VIDEO AUF
[sparmahlzeit.at](https://www.sparmahlzeit.at)

ORIENTALISCH KOCHEN MIT ÖSTERREICHISCHEM BIO-KNOBLAUCH

Multikulti-Köchin Haya Molcho ist begeistert von Bio-Landwirt Erich Stekovics und seinem im Burgenland angebauten Bio-Knoblauch. Der Paradeiser-Kaiser wiederum ist fasziniert von Hayas kreativer, orientalischer Küche. In einer gemeinsamen Koch-Session bündeln die beiden ihre gegenseitige Wertschätzung und zeigen, wie wunderbar der österreichische Bio-Knoblauch die orientalische Küche bereichert und veredelt.

Haya Molcho und Erich Stekovics
beim gemeinsamen Kochen.



Erichs Bio-Knoblauch
ist ein „Must-have“ in
Hayas Küche.



BROTSALAT MIT KNOBLAUCH- CROUTONS

ZUBEREITUNG CA. 20 MINUTEN,
SCHWIERIGKEITSGRAD: ***
PRO P. 643 KCAL, FETT 45 G, KH 49 G, EW 9 G

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 6 Tomaten
- 4 kleine Gurken
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Jungzwiebel
- 100 g frische Petersilie
- 100 g frischer Koriander
- 1 Zitrone
- 100 ml SPAR PREMIUM Natives Olivenöl Extra
- SPAR PREMIUM Fleur de Sel
- 1/4 Laib SPAR Natur*pur Bio-Sauerteigbrot (am besten 2–3 Tage alt)
- 6 Zehen SPAR wie früher Österreichischer Bio-Knoblauch
- 250 g Griechisches Jogurt
- 50 ml SPAR PREMIUM Natives Olivenöl Extra zum Beträufeln

ZUBEREITUNG

1 Die Tomaten schälen und vierteln, die Gurken schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Jungzwiebel in Streifen schneiden, die rote Zwiebel in Scheiben schneiden. Koriander und Petersilie grob hacken und mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl würzen.

2 Das Brot grob zerreißen, den Knoblauch (nicht schälen!) mit einem Messer platt drücken und mit dem Olivenöl vermischen, das Brot damit großzügig beträufeln. Anschließend bei 220° C (Heißluft) ca. 15–20 Minuten im Ofen knusprig backen.

3 Anrichten: 1–2 EL Griechisches Jogurt auf einen kleinen tieferen Teller streichen, den Salat darauf anrichten, die Knoblauch-CROUTONS darüber verteilen und mit Jogurt und Olivenöl garnieren.



SAFIHA-DIP MIT KNOBLAUCH AUF HUMMUS MIT PITA-BROT

ZUBEREITUNG CA. 2 STUNDEN, SCHWIERIGKEITSGRAD: ***
 PRO P. 747 KCAL, FETT 53 G, KH 53 G, EW 13 G

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Tomatensauce

- 1 kg Cherrytomaten
- 1 grüne Pfefferoni
- 10 Zehen SPAR wie früher Österreichischer Bio-Knoblauch
- 200 ml SPAR PREMIUM Natives Olivenöl Extra
- Salz
- Eiswasser
- 2 SPAR Natur*pur Bio-Melanzani
- 500 ml Öl zum Frittieren (z. B. Rapsöl)
- MS SPAR PREMIUM Bio-Chili-Paste (für noch mehr Schärfe: 1/2 TL)
- 1 Pkg. SPAR Veggie by NENI Pitabrot
- 2 Pkg. SPAR Veggie by NENI Hummus

ZUBEREITUNG

1 Tomatensauce: Cherrytomaten fürs kurze Blanchieren einritzen, Pfefferoni von den Kernen befreien und würfelig schneiden, Bio-Knoblauch schälen und fein hacken. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, Schüssel mit Eiswasser bereitstellen, die Tomaten nach und nach für ca. 30 Sekunden im siedenden Wasser blanchieren und dann sofort im Eiswasser abkühlen. *Hinweis: Dadurch lassen sich die Tomaten leichter schälen.* Tomaten schälen. Olivenöl in einem ofenfesten Topf erwärmen und Pfefferoni kurz anschwitzen, Knoblauch dazugeben, kurz anrösten, dann die Tomaten zugeben, etwas salzen, je nach Schärfegrad mit Chilipaste würzen und 5 Minuten kochen lassen. Dann im Ofen zugedeckt ca. 2 Stunden bei 200° C Heißluft weiter garen lassen. *Hinweis: Dadurch karamellisieren die Tomaten und der Knoblauch.*

2 Melanzani vom Stiel entfernen und in längliche Stücke reißen, anschließend in Öl frittieren.

3 Anrichten: Hummus auf einen Teller streichen, Tomatensauce darübergeben und mit den Melanzani garnieren. Dazu passt Pitabrot, das kurz im Ofen oder Toaster erwärmt wird.



Hayas Tipp: Jetzt die Tomaten in großen Mengen zu einer Tomatensauce einkochen und einfrieren, dann hat man auch im Winter eine wunderbare Basis für viele Gerichte auf Vorrat.



Tipp von Erich Stekovics: Den **SPAR wie früher Österreichischen Bio-Knoblauch** nie pressen, sondern immer mit einem Messer glatt streichen. Für die Knoblauch-Croutons sollte man den Knoblauch auch nicht schälen. Knoblauch mit Schale ist viel aromatischer. Mehr Info in der Knoblauch-Story ab S. 48.

