

Wenn ich auf Sansibar bin, esse ich am liebsten im Forodhani-Garten. Da werden abends Essenstände mit frischen Fischen, Fleischspiesen, Salat, Gemüse, Maiskolben und Sansibar-Pizza aufgebaut. Die Speisen werden auf einer Parkbank gegessen, von wo man dem emsigen Treiben der vielen verschiedenen Köche zuschauen kann.

Rezept für 4 Personen. (je nach Appetit)

Zutaten Chapati: (man verwendet keinen Pizzateig)

170 g Mehl (am besten Typ 550)
½ Hefewürfel oder 1 TL Trockenhefe
1 TL Salz
1 TL Zucker
50 ml Joghurt
1 ½ EL Öl
70 ml Wasser
35 – 40 g Butter

Zutaten Füllung:

4 Tomaten
2 grüne oder rote Peperoni
2 mittelgrosse Zwiebeln
4 Eier
4 La Vache Qui Rit (oder Alternativ Philadelphia)
etwas Olivenöl für die Pfanne



Zubereitung Chapati:

- Das gesiebte Mehl mit der Hefe, mit dem Salz und dem Zucker gut mischen.
- Mit dem Joghurt, dem Öl und 70ml Wasser gut verrühren und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Mindestens 1 Stunde ruhen lassen, bis das Teigvolumen sich verdoppelt hat.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal gut durchkneten und zu 4 etwas grösseren und 4 kleineren Kugeln formen.
- Die Kugeln zu dünnen, runden oder ovalen Fladen auswallen. Die kleinen ausgewallten Kugeln auf den grösseren ausgewallten Teig legen. Das hilft diesen, wenn die Füllung drauf kommt, etwas zu stabilisieren.
- In einer Teflonpfanne goldbraun backen und anschliessend mit etwas flüssiger Butter bestreichen.

Zubereitung Füllung:

- Alle Zutaten für die Füllung fein hacken und miteinander vermischen.

Fertig stellen:

- Je ¼ der Gemüsefüllung auf je ein gebackenes Chapati häufen, La Vache Qui Rit (oder Philadelphia, ich nehme manchmal auch Mozzarella, fein gewürfelt) darauf verteilen.
- Je ein Ei darüber schlagen und mit dem Gemüse und dem Käse mischen.
- Salzen und pfeffern.
- Zuerst auf der einen Seite knusprig braten, dann wenden und die andere Seite ebenfalls knusprig braten.

Als Dekoration verwenden Sie Gurkenscheiben, Tomaten und etwas Petersilie.

En guete!