

## • Manguschi B'jrben (mit Hallumi-Käse)

Ursprünglich ein mit Olivenöl und Za'tar belegtes Fladenbrot, das frühmorgens in den Bäckereien gebacken wird und durch Strassenverkäufer auf dreirädrigen Velos hungrigen Passanten angeboten wird. Manguschi werden hauptsächlich am Morgen genossen. Ihre Beliebtheit in Palästina ist mit derjenigen von Gipfeli in der Schweiz vergleichbar.

### Zutaten:

#### Teig:

500 g Halbweissmehl  
3 dl handwarmes Wasser  
0,3 dl Olivenöl  
20 g Hefe  
1 TL Salz  
1 TL Zucker

#### Belag:

6 Tomaten  
1 Zwiebel klein würfeln  
2 Esslöffel Za'tar  
2 zerdrückte Knoblauchzehen  
5 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Teelöffel Paprika  
1 Teelöffel schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Koriander  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

### Zubereitung:

500 g Halbweissmehl, 3 dl handwarmes Wasser, 0,3 dl Olivenöl, 20 g Hefe, 1 TL Salz und 1 TL Zucker zu einem geschmeidigen Teig kneten. Ca. 1 Stunde aufgehen lassen, bis die Teigmasse doppelt so gross ist. Teig in 120 g wiegende Teile schneiden und wieder ca. 10 Minuten aufgehen lassen.

Teig auswallen zu Fladen von ca. 15 cm Durchmesser. Über den ganzen Fladen verteilt mit einer Gabel einstechen und die Fladen wieder ca. 1/2 Stunde ruhen lassen.

#### Belag:

6 Tomaten und 1 Zwiebel klein würfeln und in einer Pfanne zu einer Sauce verarbeiten. 2 zerdrückte Knoblauchzehen beifügen, erkalten lassen.

Restliche Zutaten in die Tomatensauce geben und gut mischen, auf die Fladen verteilen und verstreichen.

200 g Hallumi-Käse (erhältlich bei Coop und Primo) in feinen Scheiben auf die Fladen verteilen. Damit keine grossen Blasen entstehen, vor dem Backen nochmals mit der Gabel einstechen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 230 Grad 10 bis 15 Minuten backen.

Manguschi eignen sich geachtelt als wunderbare Zwischenverpflegung oder in 12 Teile geschnitten als Apérogebäck.