

Türkische Pide mit würzigem Sojahack, Peperoni und Petersilie

Türkische Pide sind längliche, schiffchenförmige Fladenbrote, die mit unterschiedlichen herzhaften Zutaten belegt werden. Charakteristisch sind der dünn ausgerollte Hefeteig, die nach innen gefalteten Ränder und die spitz zulaufenden Enden. Diese vegane Variante orientiert sich an der herzhaften Kiyuali Pide, die traditionell mit Hackfleisch zubereitet wird. Stattdessen verwenden wir feines Sojagranulat, das in Gemüsebouillon eingeweicht und anschliessend mit Zwiebeln, Knoblauch, roter Peperoni und Tomaten kräftig angebraten wird. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pul Biber und etwas Thymian sorgen für eine aromatische Würze. Frische Petersilie bringt eine angenehme Frische und gehört zu den wichtigsten Zutaten der Füllung. Der selbst gemachte Hefeteig wird dünn ausgerollt und mit der abgekühlten Sojahackmischung belegt. Beim Backen entsteht ein knuspriger Boden, während die nach innen gefalteten Teigblätter weich und luftig bleiben. Die fertigen Pide werden direkt nach dem Backen mit etwas Olivenöl bestrichen und mit frischer Petersilie und Zitronenspalten serviert. Ein herzhaftes, sättigendes Gericht, das sich hervorragend für ein gemeinsames Abendessen eignet.

4 Portionen | 115 Min. | 29 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 450 g Weismehl (Schweizer Weismehl oder Weizenmehl Type 550)
- 260 ml Wasser (lauwarm, etwa 35 °C)
- 7 g Trockenhefe (ein Päckchen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 140 g feines Sojagranulat (trocken gewogen)
- 300 ml Gemüsebouillon (heiss, zum Einweichen)
- 1 grosse rote Peperoni (etwa 180 g, klein gewürfelt)
- 1 grosse Zwiebel (etwa 120 g, fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 150 g Tomaten (entkernt und klein gewürfelt)
- 2 EL Tomatenmark (zweifach konzentriert)
- 2 EL Olivenöl (zum Anbraten)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1.5 TL Paprikapulver edelsüss
- 0.5 TL Pul Biber (türkische Chiliflocken, alternativ gewöhnliche Chiliflocken)
- 0.5 TL getrockneter Thymian
- 0.5 TL Salz (nach Geschmack anpassen)
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 30 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 2 EL Olivenöl (zum Bestreichen der Teigblätter und der fertigen Pide)
- 1 TL Sesam (optional, für die Teigblätter)
- 10 g glatte Petersilie (grob gehackt)
- 1 Zitrone (in vier Spalten geschnitten)

Zubereitung

- 01 Hefeteig vorbereiten: Weismehl, Trockenhefe, Zucker und Salz in einer grossen Schüssel vermischen. Lauwarmes Wasser und 2 EL Olivenöl hinzufügen. Alles zunächst mit einem Löffel verrühren und anschliessend etwa 8 Minuten von Hand oder 5 bis 6 Minuten mit einer Küchenmaschine zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Der Teig soll weich und geschmeidig sein, aber nicht stark an den Händen kleben.
- 02 Teig aufgehen lassen: Den Teig zu einer Kugel formen und in eine leicht geölte Schüssel legen. Mit einem sauberen Küchentuch oder einem Deckel abdecken und an einem warmen Ort etwa 50 Minuten ruhen lassen. Das Volumen sollte sich dabei deutlich vergrössern.
- 03 Sojagranulat einweichen: Während der Teig aufgeht, das trockene Sojagranulat in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit 300 ml heisser Gemüsebouillon übergiessen. Gründlich umrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen. Anschliessend in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und mit einem Löffel kräftig ausdrücken. Das Granulat soll feucht, aber nicht nass sein.
- 04 Gemüse vorbereiten: Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Peperoni waschen, entkernen und in etwa 5 mm grosse Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Tomaten vierteln, die wässrigen Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

- 05 Sojahack kräftig anbraten: 2 EL Olivenöl in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Das gut ausgedrückte Sojagranulat hineingeben und etwa 5 bis 6 Minuten anbraten. Dabei regelmässig wenden. Das Granulat soll stellenweise goldbraun werden und kräftige Röstaromen entwickeln.
- 06 Zwiebeln und Peperoni hinzufügen: Die gewürfelte Zwiebel und Peperoni zum Sojagranulat geben. Alles weitere 4 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich werden und die Peperoni leicht gebräunte Stellen bekommt.
- 07 Füllung würzen: Knoblauch, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pul Biber und Thymian hinzufügen. Unter ständigem Rühren etwa 1 Minute mitbraten, bis das Tomatenmark etwas dunkler wird und die Gewürze intensiv duften.
- 08 Tomaten einkochen: Die klein gewürfelten Tomaten unter die Sojahackmischung rühren. Alles etwa 4 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze offen braten, bis die Tomaten weich sind und überschüssige Flüssigkeit verdampft ist. Die Füllung muss saftig, aber nicht wässrig sein. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
- 09 Petersilie unterheben: Die Pfanne vom Herd nehmen und 30 g fein gehackte Petersilie unter die Füllung mischen. Die Mischung in eine Schüssel geben und etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Eine zu heisse Füllung würde den dünn ausgerollten Hefeteig beim Belegen aufweichen.
- 10 Backofen vorheizen: Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze oder 210 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier vorbereiten. Für einen besonders knusprigen Boden können die Backbleche bereits während des Vorheizens im Ofen bleiben und die Pide später vorsichtig auf die heissen Bleche gezogen werden.
- 11 Teig portionieren: Den aufgegangenen Hefeteig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und kurz durchkneten. In vier gleich grosse Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen und etwa 5 Minuten entspannen lassen, damit sich der Teig leichter ausrollen lässt.
- 12 Pide ausrollen: Jede Teigkugel auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Oval von ungefähr 30 cm Länge und 14 bis 16 cm Breite ausrollen. Der Teig sollte in der Mitte etwa 3 bis 4 mm dick sein. Die Teigovale auf passend zugeschnittene Backpapierstücke legen.
- 13 Pide belegen: Die vorbereitete Sojahackfüllung gleichmässig auf die vier Teigovale verteilen. Dabei rundherum etwa 2 cm Rand frei lassen. Die Füllung mit einem Löffel leicht andrücken und möglichst gleichmässig verteilen.
- 14 Typische Schiffchenform herstellen: Die beiden langen Teigränder jeweils etwa 2 cm über die Füllung nach innen klappen. Die Enden an beiden Seiten zusammendrücken und leicht verdrehen, sodass die charakteristische längliche Schiffchenform entsteht. Die Mitte bleibt offen und die Füllung sichtbar.
- 15 Teigränder bestreichen: Die geformten Teigränder mit einem Teil der 2 EL Olivenöl dünn bestreichen. Nach Wunsch mit etwas Sesam bestreuen. Die Pide mit genügend Abstand auf zwei Backbleche verteilen.
- 16 Pide goldbraun backen: Die Pide im vorgeheizten Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis die Teigränder goldbraun und der Boden vollständig durchgebacken sind. Bei Ober-/Unterhitze die Bleche nach etwa der Hälfte der Backzeit zwischen den Einschubhöhen tauschen. Bei Umluft können beide Bleche gleichzeitig gebacken werden. Die genaue Backzeit hängt von der Teigdicke und vom Backofen ab.
- 17 Pide fertigstellen: Die fertigen Pide aus dem Ofen nehmen und die heissen Teigränder sofort dünn mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Dadurch erhalten sie einen leichten Glanz und bleiben angenehm weich, während der Boden knusprig bleibt.
- 18 Anrichten und servieren: Die Pide auf grosse Teller oder ein Holzbrett legen. Mit der restlichen frischen Petersilie bestreuen und jeweils eine Zitronenspalte dazugeben. Nach Wunsch die Pide quer in mehrere Stücke schneiden. Sofort servieren, solange der Teig warm und die Füllung saftig ist.