

Bannoks, gefüllt mit Auberginen

Wir schnappen uns eine oder mehrere Auberginen, waschen diese (mit Wasser) und schneiden sie in dünne Scheiben – so ca. 1mm dick, nachmessen nicht nötig, für Zweifler empfohlen. Es empfiehlt sich genauso viele Scheiben zu schneiden wie Bannoks geplant sind herzustellen.

Hat man diese ersten Strapazen gütlich beendet werden diese Auberginenscheiben sanft auf einen flachen Teller gebettet und auf beiden Seiten gesalzen.

Pause – 30 Minuten dürfen sich die Auberginen nun im Salzbad räkeln. Danach einige m² Küchenpapier (saugfähiges) auf einer freien großen Fläche ausbreiten und die A-Scheiben zärtlich abtupfen, von Wasser und Salz befreien. Dem nicht genug werden diese schönen Scheiben nun in Mehl (was man halt so gerne hat – siehe auch weiter unten bei der Teigherstellung) gebettet, gewendet, bestäubt (je nachdem wie gerne man nach dem Kochprozess saubermacht). In einer Pfanne Öl (Speiseöl aus Sonnenblumen oder Oliven oder Raps oder was einen so gelüstet) erhitzen und die Auberginenscheiben medium braten (ok, goldbraun anbacken), und wenn sie fertig sind auskühlen lassen und zur Seite stellen.

So, nun, dann braten wir uns die Bannoks – geht ganz einfach wenn man/frau weiß wie – also nimmste Mehl – Weizen oder Dinkel oder was man halt so gerne mag – pro Person ca. 150gr. Dieses Mehl wird in eine Schüssel gebettet – bekommt, damit es nicht ganz so alleine ist, ein Prischen Salz verabreicht, und so n halben Teelöffel Backpulver. Und damit's auch gut duftet ein Esslöffelchen getrockneten Rosmarin. Damit es zu keinen Streitigkeiten kommt wird das ganze trocken Gepulvere mal schön miteinander verrührt, damit sie sich dann auch gut vertragen.

Wasser – auch H₂O genannt - , lauwarm, darf nun das mehliges Etwas aufpeppen. Nachdem jedes Mehl mehr oder weniger das Wasser gern hat – mal mit weniger anfangen, so 50ml – und das Ganze mit einem Mixer (vorzugsweise elektrifiziert, von Hand ist's mühsam) samt Knethaken zu einem schönen Teig kneten lassen. Je nach Konsistenz mehr von dem flüssigen Dinges (Wasser) dazugeben bis ein schöner elastischer, nicht klebriger Teig entsteht. Dabei darf man seinem Stromanbieter des Vertrauens ruhig einige Minuten gönnen.

Den fertigen Teig, der sich nun wunderbar zu einem Ball formen lässt ohne dass die Hälfte an den Fingern kleben bleibt, in dünne Fladen ausrollen – und dann davon runde Taler ausschnippeln (Messer bevorzugt, mit der Schere ... naja). Auf alle Fälle sollen diese runden Teile größer sein als die Auberginenscheiben – denn diese werden nun auf so einen Teigtaler gelegt (also nur 1 Scheibe pro Taler) – eine weitere Teigscheibe wird darüber gelegt und die Ränder mal so richtig feste zusammengedrückt, damit sie auch in alle Ewigkeit miteinander verbunden sind.

Hat man (frau auch) nun von diesen wohlgeformten, gefüllten Bannoks zur Genüge hergestellt (genug heisst: soviel wie erwartet werden kann ohne nachträglichem übermäßigem Völlegefühl verspeisen zu wollen, die Gier der Gäste mit eingerechnet), dann wird in eine schöne große Pfanne Öl (siehe bei den Oberschienen), gefüllt, auf den Herd gestellt und erhitzt (der Stromanbieter reibt sich wieder seine Händchen). Langer Rede kurzer Sinn – die Bannoks rausbacken bis sie eine schöne goldgelbe Farbe haben (braun kann noch toleriert werden, schwarz ist eher nicht mehr ratsam).

Die fertigen Teile auf das zuvor vorbereitet Bett aus Rucola (wer's nicht mag nimmt halt ein anderes Grünfutter) und Yoghurt-Dip (also Soja-Yoghurt mit einem feinen Kräuter dip versetzt; - die Kräutermischungen gibt es fertig gegen Geld zu erwerben).

Zu guter Letzt darf damit vor etwaigen Gästen stolz angegeben und dann das Ganze verspeist werden.

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle

Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.