



Marokkanische Gemüsezigarren mit Minzjoghurt

Reicht für etwa 12 - 14 Zigarren

Filoteig
Olivenöl
1 Karotte
½ Aubergine
½ Zucchini
5 grössere Champignons
½ rote Paprika
1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer
[Marrakesh Bazar](#) Gewürz
2 Becher à 150 g griechischer Joghurt
1 Handvoll Minzeblätter

Sämtliches Gemüse in Stifte hobeln oder schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben, sobald dieser beginnt, sich aufzulösen, die Karottenraspel darin leicht andünsten. In kurz aufeinanderfolgender Reihenfolge das restliche Gemüse dazugeben - Aubergine, Paprika, Zucchini und zum Schluss die Champignons.

Alles anbraten, bis das Gemüse beginnt weich zu werden. Knoblauchzehe dazupressen, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut verrühren. Zum Schluss das Marrakesh Bazar Gewürz unterrühren. Was die Mengenangabe hierfür angeht, kann ich nur sagen: mit wenig anfangen und immer wieder probieren. Bei mir waren es am Ende 3 Teelöffel, da ich wollte, dass man das Gewürz auch richtig rausschmeckt und es quasi ein Hauptbestandteil ist. Noch ca. 10 Minuten weiterbraten, dann Hitze abschalten und Gemüse in der Pfanne auf dem Herd lassen.

Die Filoblätter der Länge nach halbieren. Jedes Blatt vor Befüllung mit Olivenöl einstreichen, da die Blätter extrem schnell brechen. Jeweils 1 Blatt quer legen, mit etwas Gemüsefüllung belegen, die seitlichen Ränder etwa 1.5 cm einschlagen, dann von der Füllseite her aufrollen. Mit allen weiteren Blättern genauso verfahren, bis die Füllung aufgebraucht ist.

Ein Backblech mit Olivenöl einpinseln. Zigarren aufs Backblech legen und die Oberseite nochmals mit Olivenöl bepinseln. Bei 160°C (Umluft) 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Minze kleinhacken und unter den griechischen Joghurt mischen.

Die Gemüsezigarren können warm oder kalt serviert werden. Werden sie gleich serviert, empfehle ich, nochmal mit dem Ölpinsel drüberzugehen. Dazu den Minzjoghurt zum Dippen reichen.