



GEMÜSE

REZEPT: Gemüsiges-Fladenbrot (Garden-Focaccia)



Du kannst das gemüsige Fladenbrot als Hauptspeise zubereiten oder auch als Beilage z.B. zu Gegrilltem. Deiner Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Tipp:

Verwende saisonale Gemüsearten, so kannst du den perfekten Geschmack der voll reifen Gemüsesorten am besten genießen!

1 VORBEREITUNG

**Du brauchst folgende Zutaten
(Rezept für 4 Personen):**

- 400 g Dinkelmehl glatt – als Alternative kannst du auch halb Dinkel-vollkornmehl verwenden
- 1 Esslöffel Pizzagewürz
- 2 Esslöffel Olivenöl (alternativ kannst du auch Rapsöl verwenden)
- 1 Teelöffel Kristallzucker
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Würfel Germ (alternativ kannst du auch 1 Packung Trockengerm verwenden)
- 250 Milliliter lauwarmes Wasser



Zu Beginn benötigst du für die Herstellung des Teiges folgende Arbeitsgegenstände:

- 1 Rührschüssel
- 1 Mixer mit Knethaken
- 1 Waage
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel

Wenn du keinen Mixer zur Verfügung hast, kannst du den Teig auch mit einem Kochlöffel gut abschlagen.



Triff die ersten Vorbereitungen:

Wasche deine Hände gründlich und achte auf einen sauberen Arbeitsplatz! Wiege bzw. messe alle Zutaten aus, bevor du beginnst.

2 ZUBEREITUNG

SCHRITT 1:

Gib alle Zutaten in die Rührschüssel und knete mit den Knethaken des Mixers den Teig ab, bis er ganz glatt ist.

Decke im Anschluss den Teig mit einem sauberen Geschirrtuch zu und lasse ihn an einem warmen Ort ca. 30 Minuten rasten.

Die Hefebakterien machen nun ihre Arbeit und lassen den Teig aufgehen.

Wenn der Teig um das Doppelte aufgegangen ist und Blasen bildet, kannst du ihn weiter verwenden.



SCHRITT 2:

Bereite während des Wartens das Gemüse für deinen Garten-Belag vor (Beispiel Herbst):



SCHRITT 3:

Bereite die Werkzeuge für die Fertigstellung deines Fladenbrottes vor. Du benötigst:

- 1 Backblech mit Backmatte oder Backpapier
- ein Nudelholz
- ca. 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
- einen Pinsel
- ein Messer
- ein Schneidebrett



SCHRITT 4:

Wasche das Gemüse gründlich und schneide es in Stücke, sodass du damit den Teig belegen kannst. Sei bitte beim Schneiden des Gemüses vorsichtig!



SCHRITT 5:

Rolle den Teig ca. 1/2 cm dick mit dem Nudelholz aus. Wenn du kein Nudelholz hast, kannst du auch eine saubere Glasflasche verwenden.

Tipp: Lege die Backmatte bzw. das Backpapier auf ein sauberes, feuchtes Geschirrtuch.

Rolle den Teig auf der Backmatte bzw. dem Backpapier aus – so hast du genau die richtige Größe für das Backblech.



Ziehe den Teig danach auf das Backblech und bestreue es im Anschluss mit Olivenöl bzw. mit Rapsöl.

Wenn du magst, kannst du auch gepressten Knoblauch auf dem Teig verteilen.



SCHRITT 6:

Belege nun deinen Teig ganz nach Fantasie mit dem saisonalen Gemüse und gestalte ein „Gartenbild“. Verwende auch frische Kräuter, sie verleihen deinem Fladenbrot einen wunderbaren Geschmack. Du kannst Rosmarin, Basilikumblätter und Salbeiblätter dafür verwenden. Backe dein gemüsiges Fladenbrot für 20 Minuten bei 180°C Heißluft.



Während des Backens kannst du aus dem restlichen Gemüse einen Gartensalat zaubern und so optimal deine Reste verwenden. Gib die restlichen Kräuter zum Salat, oder bereite einen Sauerrahm-Dip zu.

SCHRITT 7:

Beispiel: klein geschnittene restliche Tomaten, Pastinaken, Karotten, Mangoldblätter. Diese können noch mit einem Blattsalat vermengt werden.

Für das Dressing kannst du 1/3 Apfelessig und 2/3 Rapsöl verwenden, dazu etwas Kräutersalz, eine Prise Zucker und fertig ist dein bunter Gartensalat.

Für den Sauerrahm-Dip nimm einen Becher Sauerrahm (= 250 g) und schneide bzw. hacke Kräuter deiner Wahl (z.B. Schnittlauch und Petersilie).

Du kannst dein gemüsiges Fladenbrot auch ideal am nächsten Tag zur Jause mitnehmen und ebenso kalt genießen.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

