

Rezept des Monats November 2013

Fladenbrote (Lavas)

Zutaten:

- * 250 g Dinkel-Feinmehl
- * 250 g Weizen-Vollmehl
- * 250 ml warme Milch
- * 100 ml Wasser
- * 1 TL Salz
- * 10 g frisch Germ
- * 1 TL Zucker
- * 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die frische Germ zerbröseln und mit dem Zucker in warmen Wasser auflösen. Nach ca. 15 Minuten mit dem Mehl und der warmen Milch zu einem weichen Teig kneten, zum Schluss das Olivenöl dazugeben und nochmals kurz durchkneten. Ca. 2 Stunden abgedeckt gehen lassen.

Den Teig in ca. 8-10 Portionen aufteilen und zu Kugeln formen. Nochmals ca. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Danach die Kugeln zu mitteldicken Fladen ausrollen und in einer unbeschichtete Pfanne erhitzen, bis sie die typische Farbe annehmen. Dabei die Kochplatte nicht zu heiß einstellen!

Tipp:

Die fertigen Fladen in einem gut befeuchteten Geschirrtuch stapeln und abdecken, damit sie weich bleiben. Allenfalls kann man die Fladen auch etwas mit Wasser besprühen.

Diese köstlichen Fladenbrote kann man befüllen oder z. B. zu Salat auch extra reichen.

Fülle:

Eine der beliebtesten Füllen für dieses Fladenbrot ist jene mit Spinat oder Mangold und Schaf- oder Ziegenkäse. Dazu etwas roten Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, gehackten Knoblauch dazu geben. Anschließend den grob geschnittenen Mangold zufügen, kurz mitrösten und anschließend mit etwas trockenem Weißwein ablöschen. Wein einkochen lassen mit etwas Gemüsebrühe auffüllen, gut durchkochen mit Salz und Pfeffer würzen und am Ende den Käse unterrühren. Aber ähnlich wie bei der italienischen Variante, der Pizza, kann man die Lavas mit vielen Dingen befüllen. Ein wenig Salat, eine Scheibe Käse oder allenfalls auch mal ein guter Schinken drauflegen, einrollen und schon ist die „Gute Jause“ fertig.

Dieses Rezept drucken