

Jacqueline Amirfallah
Gebackene Fladenbrote mit Dill-Schmand
und Gurken-Zwiebel-Salat**Mittwoch, 21. Juni 2023****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig:

400 g Weizenmehl, Type 405
20 g frische Hefe
1 TL Zucker
220 ml Wasser
1 TL Salz
1 EL Rapsöl

Für den Salat:

2 rote Zwiebeln
150 ml Weißweinessig
etwas Wasser
etwas Salz
etwas Zucker
1 Gurke
1 Bund Dill
300 g Schmand
1 Prise Anispulver
4 Schalotten
4 Sauerampfer-Blätter
1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl

Zubereitung:**Hinweis:** Der Teig muss 2 Stunden gehen.

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker im handwarmen Wasser auflösen. Dann die Flüssigkeit zum Mehl geben und gründlich durchkneten. Salz und Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr klebt. Den Teig in einer großen Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.
4. Zwiebelscheiben in den Essigsud geben, nochmals aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebeln im Sud erkalten lassen.
5. Die Gurke waschen, in 6-7 cm lange Stücke schneiden und diese in fingerdicke Stäbchen schneiden. Diese mit Salz und Zucker würzen, in ein Sieb geben, Sieb auf eine Schüssel geben und die Gurke ca. 15 Minuten ziehen lassen.
6. Den Backofen auf 220 Grad Umluft (oder 230 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
7. Den gegangenen Teig noch einmal kneten und in 4-6 Stücke aufteilen.
8. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Dill mit dem Schmand mischen und mit Anis und Salz abschmecken.
10. Die Schalotten schälen und längs in Scheiben schneiden
11. Die einzelnen Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen. Die Brotfladen mit dem Schmand bestreichen und die Schalottenscheiben darauf geben.

12. Die Brotfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen etwa 6-8 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist.
13. In der Zwischenzeit für den Salat Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken.
15. Die Gurkenstücke in eine Schüssel geben, mit Zitronenschale, -saft und Olivenöl marinieren. Eingelegte Zwiebelscheiben abtropfen lassen. Mit Sauerampfer und Schnittlauch unter die Gurkenstücke mischen.
16. Fladenbrote und Gurken-Zwiebel-Salat anrichten.

Pro Portion: 710 kcal/ 2970 kJ

83 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 35 g Fett