Flexiküche Rezept – Fladenbrot mit Füllung (4 Personen)

Zutaten Fladenbrot

250 g	Vollkornmehl
1 TL	Backpulver
3 EL	Olivenöl
125 ml	Wasser

Zutaten Füllung

400 g	Kürbis
1	Karotte
1	Zwiebel
1	Bund Frühlingszwiebeln
1	Rotkrautkopf
	Petersilie und Oregano
1 Dose	Pelati
150 g	Halloumi / CH-Grillkäse
180 g	gehacktes Rindfleisch (CH)
1 Pck.	Old El Paso – Taco
100 g	Sauerrahm

Zutaten Salat

1	Salat Bativa
4	Tomaten

Rezeptanleitung

1. Mehl, Backpulver, Salz, Öl und Wasser beigeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wenn der Teig zu trocken ist, wenig Wasser beigeben. Ist er zu nass, wenig Mehl dazukneten. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Kürbis und Frühlingszwiebeln mit Rapsöl andämpfen. Oregano und Petersilie dazu geben und weiter köcheln lassen

3. In einer Bratpfanne Zwiebeln mit Rapsöl anbraten. Rindfleisch beifügen.

   Karotten und Pelati dazugeben und köcheln lassen. Nach ca. 5 Minuten Gewürzmischung von Old El Passo dazugeben und weiter köcheln lassen.

4. Rotkraut und Karotten klein schneiden und in einer Schüssel auf den gedeckten Tisch stellen. Die restlichen Frühlingszwiebeln in einer kleinen Schale ebenfalls auf den Tisch stellen.

5. Teig in 8 Portionen teilen. Auf wenig Mehl dünn zu Rondellen à ca. 28 cm Ø auswallen. Mit Backpapier trennen. Eine beschichtete Bratpfanne ohne Fett erhitzen. Tortillas in ein leicht feuchtes Tuch wickeln und warm stellen oder sofort belegen und einrollen.

6. Halloumi in einer zusätzlichen Bratpfanne anbraten und in einer anderen die Rondellen nacheinander beidseitig je ca. 3 Minuten braten. Allfällig entstehende Luftblasen mit einer Kelle nach unten drücken. Die Tortillas sollten leicht braune Stellen haben.

7. Alles auf dem Tisch servieren und selber zusammenstellen.

Erste Variante: Fladenbrot mit Rindfleisch, Rotkraut, Frühlingszwiebeln und Sauerrahm.

Zweite Variante: Fladenbrot mit Kürbis

Berechnungen

Energie	652 kcal
KH	56 g
EW	29 g
Fett	30 g