

Aktionsrezept



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 3-2025 – Ciao Italia! Das Beste für Genießer



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Stück

Teig
½ Würfel Hefe
350 g Dinkelmehl
Type 630 (oder
Dinkelvollkornmehl;
s. Tipp)

Salz
1 EL Olivenöl
Belag (s. Tipp)
125 g Rucola
500 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
250 g Mozzarella
2 EL Olivenöl
2 EL dunkler
Balsamico-Essig
schwarzer Pfeffer

Außerdem
Mehl für die
Arbeitsfläche und
das Nudelholz

Auf Wunsch
Balsamico-Creme
offenfestes Gefäß

Knusprige Fladen mit Tomaten, Mozzarella und Rucola

1. Für den Teig Hefe in eine Rührschüssel bröseln und mit 180 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl, 1 gestrichenes TL Salz und Öl zufügen und alles mit den Knethaken des Handrührers oder mit den Händen 5 Minuten verkneten, dabei ggf. noch 1–2 EL lauwarmes Wasser zufügen, bis der Teig geschmeidig ist. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

2. Inzwischen für den Belag Rucola verlesen, waschen, im Sieb abtropfen lassen, grob hacken und in eine mittelgroße Schüssel geben. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und Hälften 1 cm groß würfeln. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Tomaten zufügen. Mozzarella abtropfen lassen, fein zerzupfen, mit Öl und Essig zugeben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und abgedeckt zur Seite stellen.

3. Ofenfestes Gefäß mit 100 ml Wasser unten in den Backofen stellen, ungefettetes Backblech mittig einschieben und Ofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten, in 4 Portionen teilen und mit einem

hellbraun und leicht knusprig backen (s. Tipp). Fladen aus dem Ofen nehmen und auf eine große Platte legen. Inzwischen restliche 2 Teigportionen wie beschrieben ausrollen und Vorgang wiederholen.

4. Fertige Fladen sofort mit einem Teller oder einem Pfannenwender flach drücken (s. Tipp). Fladen jeweils quer dritteln und auf Brettchen oder Teller portionieren. Belag darauf verteilen. Auf Wunsch mit Balsamico-Creme beträufeln und servieren.

Dauer: ca. 1 Stunde 15 Minuten (inkl. 30 Minuten Wartezeit)

Pro Stück: ca. 582 kcal | 2440 kJ | 26 g EW | 68 g KH | 21 g F | 6 g BST | 5,7 BE

KÜCHEN-TIPPS

➤ Wenn Sie Vollkornmehl verwenden, benötigen Sie **200–220 ml lauwarmes Wasser** für einen geschmeidigen Teig.

➤ Der Belag schmeckt noch intensiver nach Tomaten, wenn Sie zusätzlich **40 g getrocknete Soft-Tomaten**, fein gewürfelt, untermischen.

➤ Backen Sie die Fladen nicht zu kross – lieber etwas früher aus dem Ofen nehmen!

➤ Die Fladen blähen sich beim Backen auf. Um sie zu belegen, drücken wir sie flach. Wenn Sie die Fladen jedoch lieber mit den Luftblasen servieren möchten, reichen Sie den Belag einfach als Salat dazu.



JETZT NEU:
bis 26.06.2025
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de