

7.
PLATZ

von Carolin Stanzl aus Freising

Mediterraner Fladen mit Hummus und Ofengemüse

tolle Kombination

Für 4 Portionen

Fladen: 350 g Weizenmehl Type 405 ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 1 TL getrockneter Oregano ♦ Salz ♦ 4 TL Bratöl ♦ **Ofengemüse:** 170 g rote Paprika ♦ 200 g Auberginen ♦ 200 g Zucchini ♦ 200 g Süßkartoffeln ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 4 EL Bratöl ♦ 1 TL Paprikapulver edelsüß ♦ **Hummus:** 1 Glas Kichererbsen à ca. 240 g Abtropfgewicht ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 4 TL Tahin (Bioladen) ♦ 4–5 EL Zitronensaft ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Außerdem:** Backpapier ♦ 200 g Tomaten ♦ 100 g Feta ♦ 30 g Pinienkerne ♦ Mehl für die Arbeitsfläche ♦ **Auf Wunsch:** Oregano für die Garnitur

1. Für die Fladen Mehl, 200 ml kaltes Wasser, Olivenöl, Oregano und 1 TL Salz in große Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers zu homogenem Teig verkneten. In Dose mit Deckel luftdicht verpacken und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen für das Ofengemüse Backofen auf 200 °C vorheizen. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und 2 cm groß würfeln. Auberginen und Zucchini waschen, putzen, Süßkartoffeln schälen und alles ebenfalls 2 cm groß würfeln. Gemüse in große Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Bratöl, Paprikapulver und 1 TL Salz zugeben und Gemüse darin gut mischen. Auf mit Backpapier belegtem Backblech ausbreiten und ca. 25 Minuten backen.
3. Für den Hummus Kichererbsen in Sieb abgießen. Knoblauch schälen. Beides zusammen mit Olivenöl, Tahin, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in Mixbehälter geben und cremig pürieren. Nach und nach ca. 50 ml Wasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Foto: Lena Merz



4. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und 1 cm groß würfeln. Feta mit Gabel grob zerbröseln. Pinienkerne in Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun anrösten.

5. Weiter für die Fladen Teig in 4 Portionen teilen und jeweils auf bemehlter Arbeitsfläche ca. Ø 25 cm ausrollen. Je 1 TL Bratöl in Pfanne erhitzen und Fladen nacheinander ca. 3 Minuten von jeder Seite goldbraun ausbacken. Fladen auf 4 Teller portionieren, mit Hummus bestreichen, mit Ofengemüse belegen und mit Tomaten, Feta, Pinienkernen und auf Wunsch mit Oregano bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 30 Minuten

Pro Portion: ca. 657 kcal, 2750 kJ, 24 g EW, 95 g KH, 19 g F, 8 BE

Küchen-Tipp

Das Gericht schmeckt auch kalt an einem heißen Sommertag hervorragend.

AUCH LECKER: Verwenden Sie Möhren, Kürbis und Fenchel für das Ofengemüse.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

