



UrDinkel-Kichererbsen-Fladen

Für 2-4 Personen (2 runde Fladen von je ca. 25 cm Durchmesser)

1

Teig: Mehl und Salz mischen. Hefe mit dem Wasser und dem Öl zugeben, nur kurz zu einem weichen Teig kneten. Zugedeckt 3-4 Stunden oder über Nacht an einem kühlen Ort ums Doppelte aufgehen lassen, dabei mehrmals aufziehen oder falten.

2

Den aufgegangenen Teig halbieren, mit wenig Mehl je zu einer Rondelle von ca. 25 cm Durchmesser auswallen und auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Nocheinmal kurz aufgehen lassen.

3

Belag: Die beiden Teigfondellen dünn mit Crème fraîche bestreichen, dabei einen Rand von ca. 1,5 cm frei lassen. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Weisskabis und Ingwer bestreuen. Kichererbsen mit Öl, Paprika und Salz mischen, auf den Fläden verteilen. Mozzarella daraufgeben und alles mit Sbrinz bestreuen, würzen.

4

Jeden Fladen 15-20 Minuten auf der untersten Rille des auf 210 °C Heissluft/Umluft oder auf Pizzastufe (230 °C Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens backen. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

Tipps

Es eignen sich auch sehr gut Resten von selber gekochten Hülsenfrüchten für diesen Fladen. Probier einmal Linsen oder Bohnen aus.

Quelle:

IG Dinkel, Judith Gmür-Stalder

Rezepte - Gerichte pikant - www.urdinkel.ch, 9.12.2022

Vorbereitungszeit: 3-4 Stunden oder über Nacht aufgehen lassen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Back- oder Garzeit: ca. 20 Minuten

Teig

250 g UrDinkel-Ruchmehl
1/2 TL Salz
5 g Hefe, zerbröckelt
ca. 1,5 dl Wasser
1-2 EL Raps- oder Olivenöl

Belag

100 g Crème fraîche
1 Zwiebel, in Streifen
1 Knoblauchzehe, gepresst
200 g Weisskabis, in feinen Streifen
1 Stück Ingwer, fein gehackt
1 Dose Kichererbsen, abgetropft, ca. 240 g
1 EL Raps- oder Olivenöl
1 TL Rauchpaprika
wenig Salz
2 Kugeln Mozzarella, ca. 300 g, zerzupft
4 EL geriebener Sbrinz
Pfeffer aus der Mühle
glattblättrige Petresilie zum Garnieren

