GORILLA

MÄRZ-REZEPT

FOOD

LAUCH-FLAMMKUCHEN

Zutaten

Rezept für
2 Personen

TEIG

125	g	Weiss-Mehl
125	g	Vollkorn-Mehl
130	ml	warmes Wasser
3	TL	Oliven-Öl
1	Prise	Salz
1	TL	Oliven-Öl

BELAG

1	Stange	Lauch
1		rote Zwiebel
150	g	Räucher-Tofu

BACKEN & BELEGEN

200	g	Crème fraîche
		Salz
		Pfeffer
		Muskatnuss

Küchen-Material

- Schüssel
- Tuch
- Wasser-Hahn
- Messer
- Schneide-Brett
- Back-Ofen
- Back-Papier
- Esslöffel
- Back-Blech
- Back-Handschuhe
- Messer
- Teller

Nährwert-Angaben	1Port.	Tages-Bedarf
Energie	3896 kJ/ 932 kcal	32 %
Fett	45 g	4 %
Kohlenhydrate	95 g	23 %
Ballaststoffe	12 g	38 %
Protein	30 g	60 %

QR-Code scannen und Kochtutorial anschauen.

GORILLA

GORILLA

MÄRZ-REZEPT

Menge		Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
TEIG				
125 125 130 3 1	g g ml TL Prise	Weiss-Mehl Vollkorn-Mehl warmes Wasser Oliven-Öl Salz	zu einem glatten, kompakten Teig verkneten, zu einer Kugel formen.	
1	TL	Oliven-Öl	Kugel bestreichen.	
			Teig abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.	
BELAG				
1	Stange	Lauch	längs halbieren, waschen, in Scheiben schneiden.	
1		rote Zwiebel	schälen, in kleine Würfel schneiden.	
150	g	Räucher-Tofu	In Würfel schneiden.	
BACKEN & BELEGEN				
			Back-Ofen auf 250 °C Ober- und Unte-Hitze vorheizen, Back-Blech in den Ofen stellen.	
			zwei Back-Papiere auf die Arbeits-Fläche legen, Teig in zwei Teile teilen, beide Teile dünn auf den Back-Papieren ausrollen.	
200	g	Crème fraîche	auf dem Teig verstreichen.	
			Belag auf dem Teig verteilen.	
		Salz Pfeffer Muskatnuss	zum Würzen des Belags verwenden.	
			1 Back-Papier mit Flammkuchen 10-15 Minuten auf dem Back-Blech knusprig backen (bis die Ränder goldbraun sind).	
ANRICHTEN				
			Blech mit Back-Handschuhen aus dem Ofen holen, Flammkuchen in Stücke schneiden, auf einem Teller anrichten.	
			Während dem Essen das andere Back-Papier mit Flammkuchen für 10–15 Minuten in den Ofen.	

QR-Code scannen und Kochtutorial anschauen.

GORILLA