



FLADENBROT MIT VEGETARISCHER FÜLLUNG

REZEPT FÜR 3 PORTIONEN

Zutaten:

- 100 g **Mevalia Bread Mix**
- 2 g Salz
- 5 g Frischhefe
- 1 g Zucker
- 50 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Olivenöl
- 20 g Olivenöl
- 20 g Zwiebel
- 3 g Knoblauch
- 80 g Champignons
- 100 g Aubergine
- 100 g frische Tomaten

Salz, Pfeffer, Origano

Zubereitung:

Backofen auf 50 °C Umluft vorheizen. In einer Schüssel Bread Mix und Salz mischen. In einem Gefäß Hefe und Zucker in 20 ml lauwarmen Wasser auflösen. Beide Gefäße für 5 Minuten in den Backofen stellen.

Danach beides
zusammen mit

dem restlichen Wasser und 10 g Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teigschüssel verschließen und wieder in den warmen Ofen stellen, ca. 45 Minuten gehen lassen, bis das Teigvolumen deutlich zugenommen hat. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch hacken, Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Aubergine und Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl anschwitzen und das Gemüse kurz anbraten, würzen. Wieder abkühlen lassen. Teig aus dem Backofen nehmen und diesen auf 200 °C Umluft bzw. 220 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Arbeitsfläche mit Bread Mix bemehlen, Teig in 2 Hälften teilen und jede zu einer Scheibe ausrollen. Die erste Scheibe aufs Backblech legen, das abgekühlte Gemüse darauf verteilen und die zweite Teigscheibe darauflegen. Die Ränder sorgfältig umklappen und festdrücken. Das Fladenbrot mit Olivenöl bepinseln und in ca. 30 Minuten goldbraun backen.



| Nährwertangaben: | Pro Portion |
|---------------------|-----------------|
| Energie | 232,6 kcal |
| Fett | 10,5 g |
| Kohlenhydrate | 32,5 g |
| Protein | 1,7 g |
| Phenylalanin | 88,1 mg |
| Tyrosin | 70,6 mg |
| Leucin | 137,5 mg |