

Fladenbrot



Fladenbrot

Für das Fladenbrot

350 g **Dinkelvollkornmehl**

Salz

1 Schuss **Öl** und

200 ml **heißes Wasser** verkneten (Vorsicht heiß!)

und in Plastkfolie gewickelt 15 Minuten „rasten“ lassen. Danach 6-7 gleich große Kugeln formen, die auf einem bemehlten Brett ausgewalkt werden. Wenn kein Nudelholz verfügbar ist, erfüllt eine gerade Flasche den selben Zweck. Gebacken wird jede Flade einzeln in einer Pfanne ohne Öl. Sobald der Teig gar wird, sammelt sich innerhalb der Flade Luft an. Das sieht dann so aus:



Flade in der Pfanne

Beim Auskühlen wird das Brot wieder dünn, aber es eignet sich hervorragend für eine leichte Fülle wie zum Beispiel Hummus

mit Gemüse.

Schwammerlsoße

500g **Champignons** waschen, putzen und schneiden und in wenig

Öl und

2 Zehen **Knoblauch** in einem Wok oder einer Pfanne anbraten, mit

2-3 EL **Mehl** stauben, gut verrühren und mit circa

250 ml **Pflanzenmilch** aufgießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit

Salz oder **Gemüsesuppenpulver** und **Pfeffer** würzen, mit einem

Schuss **Balsamico** abschmecken und wenn vorhanden

1 TL gemahlene **getrocknete Steinpilze** (selbst machen) hinzufügen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.

eventuell mit **Mandelmus** verfeinern.

Dazu passen Semmelknödel oder Kartoffelpüree.