Vollkorn–Pfannenbrot

mit Ziegenfrischkäse, Speck und Jungzwiebel

REZEPT

Zutaten für 2 Portionen:

Vollkorn–Pfannenbrot:
150g Dinkelvollkornmehl
120g Buttermilch
5g Weinstein–Backpulver
1 Prise Salz
Mehl für die Arbeitsfläche

Auflage:
100g Ziegenfrischkäse
50g Speck
1 Jungzwiebel
Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Dinkelvollkornmehl, Buttermilch, Salz und Backpulver in eine Schüssel füllen und mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig zu einer Kugel formen und in 4 gleiche Teile schneiden. Die 4 Teigportionen jeweils zu einer Kugel formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigrolle oval ausrollen, sodass das Brot in eine Pfanne passt. Eine große Pfanne ohne Öl erhitzen, die Pfannenbrote einlegen, jede Seite 2–3 Minuten nach Bräunungswunsch backen. Das Backrohr auf 175°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen. Die Pfannenbrote auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Ziegenfrischkäse bestreichen und Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter würzen. Den Speck in Streifen schneiden und den Fladen belegen, den Jungzwiebel waschen, die Wurzeln entfernen und in dünne Ringe schneiden und gleichmäßig auf den Pfannenbroten verteilen. Anschließend im Backrohr auf der zweiten Schiene von oben für ca. 10–15 Minuten backen. Sobald die belegten Pfannenbrote fertiggebacken sind, vom heißen Blech nehmen und verzehren.

Tipp:

Die Vollkorn–Pfannenbrote kann man Stunden oder am Vortag zubereiten und in einer Dose aufbewahren. So kann man bei der Zubereitung Zeit sparen. Als Beilage zu den belegten Vollkorn–Pfannenbroten eignet sich ein gemischter Salat mit Gemüse der Saison.

H: www.malaskitchen.at
E: malaskitchen@gmx.at