

REZEPT Fladen mit Sonnenblumenhack 1 / 2

Zutaten Fladen:

500 g Dinkelmehl, 270 ml Wasser, 110 g Öl (z.B. Rapsöl), 1 gehäufter TL Weinsteinbackpulver, 1 gehäufter TL Salz, etwas Bratöl

Zutaten Fülle:

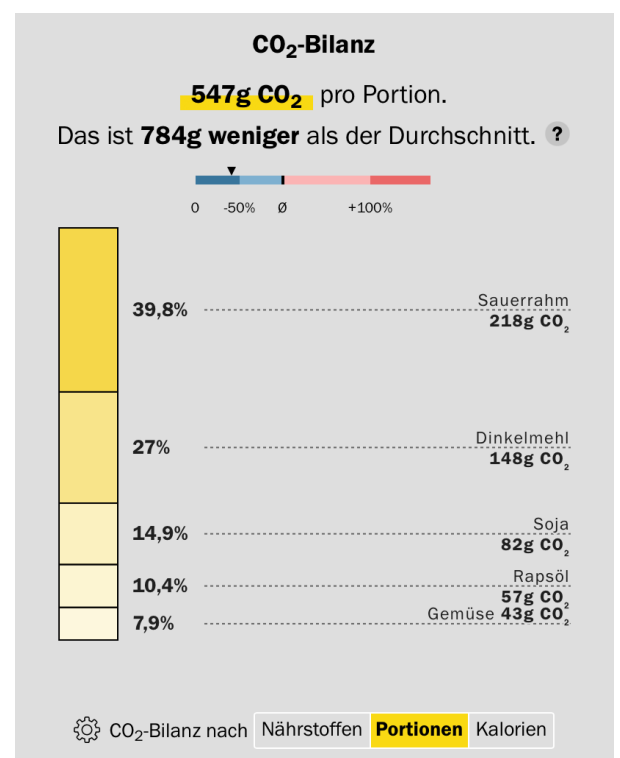
1 Zwiebel, 1 Pk. Sonnenblumenhack (alternativ Sojahack), 1 Dose gewürfelte Tomaten, 1 Dose Mais, (Gemüse nach Geschmack: z.B. Paprika, Lauch, Karotten) etwas Bratöl, Gewürze nach Geschmack (z.B. etwas Dijonsenf, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Paprikapulver, getrocknete Kräuter, Tabasco)

Zutaten Sauce:

1 Becher Creme Vega (alternativ Sauerrahm), (1 TL vegane) Mayonnaise, Kräuter nach Geschmack (z.B. Schnittlauch und Petersilie), Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Dinkelmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Wasser und Öl nach und nach dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten (gut durchkneten). Den Teig (je nach Pfannengröße) in gleich große



REZEPT Fladen mit Sonnenblumenhack 2 / 2

Portionen teilen und rund auswalken. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und jeden Fladen kurz von beiden Seiten anbraten.

2. Zwiebel fein hacken, Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln anrösten. Sonnenblumenhack hinzugeben und mit rösten lassen. Dosentomaten dazugeben und kurz köcheln lassen. Gewürze untermischen. Dosenmais in einem Sieb abtropfen lassen und kurz vor dem anrichten dazugeben.

3. Für die Sauce alle Zutaten miteinander vermischen.

4. Fladen mit Sauce bestreichen, Fülle hineingeben und gefaltet oder gerollt genießen.

