Fladbread - Fladenbrot mit Feta-Creme und Rucola-Gurkensalat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	300 g
Backpulver	2 TL
saure Sahne	300 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Feta	200 g
Chili, gemahlen	
Avocado	2 St.
Minze, frisch	40 g
Rucola	100 g
Salatgurken	1 St.
Granatapfel	1 St.
Essig	2 EL
Zucker	
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, 200 g saure Sahne, 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz ca. 1 Min. miteinander verkneten. Teig für das Fladenbrot in 8 Teile teilen, Kugeln daraus formen und mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt beiseitestellen.

2. Feta in einer Schüssel mit einer Gabel zerbröseln, restliche saure Sahne und Chili zugeben und vermengen.

3. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Rucola waschen und abtropfen. Gurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Granatapfel halbieren und durch leichtes Klopfen mithilfe einer Suppenkelle Kerne von der Schale lösen.

4. In einer Schüssel 3 EL Olivenöl mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Minze, Rucola, Gurke, Avocado, Granatapfelkerne zugeben und gut vermischen.

5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Teigkugeln mit einem Nudelholz ca. 0,5 cm dick ausrollen und das Fladenbrot nacheinander in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Min. ausbacken.

6. Fertige Fladenbrote mit Feta-Creme bestreichen, Rucola-Gurkensalat darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	937 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	58 g