

Flat Breads mit Lachs und Avocado

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	300 g
Joghurt, natur	200 g
Backpulver	2 EL
Salz	
Zitronen	1 St.
Avocado	2 St.
Räucherlachs	200 g
Rucola	100 g
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Frischkäse, natur	200 g
Sahnemeerrettich	1 TL
Honig	2 EL
Senf	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Sieb, feine Reibe

- 1. In einer Schüssel Mehl (1 EL zum Ausrollen übrig lassen), Joghurt, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 8-10 Teile teilen, Kugeln daraus formen und mit einem Küchentuch bedeckt beiseitestellen.
- 2. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Lachs in Streifen schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen.
- 3. In einer Schüssel Avocado mit Lachs und Rucola vermengen und mit 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. In einer Schüssel Frischkäse mit Meerrettich, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. In einer weiteren Schüssel Honig mit Senf verrühren.
- 5. Teigkugeln auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Flat Breads auf mittlerer Stufe von beiden Seiten je ca. 2 Min. goldbraun ausbacken.
- 6. Flat Bread jeweils mit Meerrettich-Frischkäse bestreichen. Avocado-Lachs-Salat darauf verteilen, mit Honig-Senf-Sauce beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	671 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	27 g