

Zucchini- Flatbread

Bio Kochbox KW 36



Zucchini-Flatbread



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 250 g Mehl
- 40 g Paranüsse
- 40 g Mango Brooks
- 250 g Quark
- 40 g Parmesan, gerieben
- 500 g Zucchini
- 250 g Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Feta

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Mehl und Hefe mischen. Olivenöl, 125 ml lauwarmes Wasser und 1 TL Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers oder der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit Nüsse und Mangostreifen mit einem schweren Kochmesser kleinhacken oder im Blitzhacker zerkleinern.

Quark mit Parmesan, Nusskernen und Mango mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen putzen und in dünne Scheiben hobeln. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel in dünne Scheiben hobeln. Feta zerkrümeln. Den Hefeteig auf einem mit Backpapier belegten Blech zu einem großen Fladen ausrollen.

Gleichmäßig mit der Quarkmasse bestreichen, mit den Zuccinischeiben - leicht überlappend - belegen. Tomatenstreifen und Zwiebelringe darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fetakäse darüber streuen. Im auf 250° vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene 18-25 Minuten backen. Das Flatbread kann warm oder auch kalt verzehrt werden.