KRÄUTERFLADEN MIT SPARGEL

Schwierigkeit: einfach / ca. 60 Min. Arbeitszeit

Passend zur Spargelsaison findet ihr hier ein Rezept für Kräuterfladen mit Spargel, die sowohl warm als auch kalt schmecken und sich perfekt für einen entspannten Grillabend eignen.

ZUTATEN

ca. 4 bis 6 Fladenbrote

350 gr	Dinkelmehl Type 630
1/2	Würfel Hefe
1 TL	Apfelsüße (wahlweise jedes andere Süßungsmittel)
200 ml	lauwarmes Wasser
2 EL	getrocknete Kräuter (z.B. Brennnessel)
1	Packung grüner Spargel
1-2	Zwiebeln
200 ml	Hafercuisine/Hafersahne
6	Stängel Schnittlauch
1 ½ EL	Guarkernmehl
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Mehl (Dinkelmehl) mit einem Teelöffel Salz und den getrockneten Kräutern vermischen und die Hefe im

lauwarmen Wasser mit der Apfelsüße auflösen. Das Hefewasser zu der Mehlmischung geben und zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten. Den Teig in vier bis sechs gleich große Stücke teilen und zu kleinen Fladen ausrollen, auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, mit Wasser besprühen (damit die Fladen nicht austrocknen) und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Nun die Hafercuisine mit dem Guarkernmehl glatt rühren (geht am Besten mit einem Schneebesen), den Schnittlauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Spargel waschen und die unteren, trockenen Enden abschneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Nach dem Ende der Gehzeit die Fladen mit der Cuisine bestreichen, den Spargel und die Zwiebeln gleichmäßig verteilen. Sollte noch etwas Cuisine übrig geblieben sein, einfach auf den Fladen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.