



# Flat Breads mit Lachs und Avocado

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## 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     |       |
| 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     |