



Pfannenbrot mit Bärlauch und Tomaten-Salat

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bärlauch	40 g
Salatgurken	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Strauchtomaten	3 St.
saure Sahne	300 g
Dinkelvollkornmehl	400 g
Backpulver	1 TL
Olivöl	3 EL
Salz	
Hirtenkäse	200 g
Pfeffer, schwarz	
Balsamicoessig, hell	1 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab, Nudelholz

1. Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Gurke waschen, schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und leicht schräg in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem hohen Gefäß Bärlauch mithilfe eines Pürierstabs zusammen mit 200 g saurer Sahne pürieren. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Bärlauch-Sahne, 2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 8 Teile teilen, Kugeln daraus formen, in die Schüssel legen und diese mit einem feuchten Küchentuch bedeckt beiseitestellen.
3. In einer weiteren Schüssel Hirtenkäse mit einer Gabel zerbröseln. Übrige saure Sahne untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer weiteren Schüssel 1 EL Olivenöl mit Balsamico vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Gurke, Frühlingszwiebeln und Tomaten vermischen.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Währenddessen Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz zu ovalen ca. 0,5 cm dicken Schiffchen ausrollen. Jeweils 2 Teigschiffchen in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Min. ausbacken. Vorgang wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist. Bärlauch-Fladen mit Hirtenkäsecreme bestreichen, den Tomaten-Gurken-Salat darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	741 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	33 g