1/2 Fladenbrot

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen

Zutaten

200 G	Weizenmehl
175 G	Vollkornmehl (Emmer, Dinkel oder Einkorn)
1 TL	Backpulver
1 TL	Salz
60 ML	Öl
170 ML	Wasser (warm)

Verfasst von: Manuela Klettner

Zubereitung

1. Für das Brot alle Zutaten gut verkneten, 20 min in Frischhaltefolie ruhen lassen.
2. Den Teig für das Fladenbrot in 8 gleiche Kugeln portionieren, mit dem Nudelholz dünn in Scheiben ausrollen.
3. Die Brote in einer heißen beschichteten Pfanne mit etwas Öl 1 min pro Seite braten.

   Sollen die Brote weich bleiben, dann in einen Luftdichten Behälter geben.

Info

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

TIPP von Diätologin Maria Anna Benedikt: Aufgewärmt eine herrliche Mittagsjause zum Mitnehmen für Arbeit oder Büro!

2/2 Linsengemüse

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen

Verfasst von: Manuela Klettner

Zutaten

250 G	Hokkaido Kürbis
1	rote Paprika
200 G	gekochte Linsen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzechen fein gehackt
400 G	Tomaten in Stücke
2 EL	Tomatenmark
200 G	gekochte Käferbohnen (oder andere Bohnen)
1 SCHUSS	Apfelessig
1 EL	Öl
1 EL	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer
	Chili
0,5 TL	Kreuzkümmel
1 PRISE	Zimt
0,5 TL	Thymian
2 STUECK	Bitterschokolade

Zubereitung

1. Zwiebel, Kürbis und Paprika in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Tomatenmark in etwas Öl anbraten, mit Apfelessig ablöschen, danach den Kürbis und Paprika braun anrösten.
3. Gewürze, Linsen und Bohnen dazugeben.
4. Tomaten und 100 ml Wasser einrühren und das Ganze ca. 20 min köcheln, dabei immer wieder umrühren.

5. Erst zum Schluss die Bitterschokolade zufügen und mit Salz abschmecken.