# Schmorgemüse mit gebackenen Pilzen, Sauerrahm und Fladenbrot





Dauer: Aufwändig
<b>Kategorie:</b> Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Rudi Pichler

## Zutaten

# Schmorgemüse

250 G	Pastinake
250 G	rote Zwiebel
250 G	Karotten
100 G	Radieschen
	Knoblauch

Öl

	Salz	
	Petersilie	
Gebackene Pilz	e	
500 G	Pilze	
200 G	Brösel	
200 G	Mehl	
2-3	Eier	
	Salz	
	Butterschmalz zum Herausbacken	
Fladenbrot - Vorteig		
250 G	Weizenmehl 700	
	warmes Wasser 42°	
1 PRISE	Hefe	
Fladenbrot - Hauptteig		
200 G	Weizenmehl 700	
50 G	Weizen Vollmehl	
10 G		
5 G	Hefe	
120 G	warmes Wasser 40°	
	schwarzer Kümmel	

#### Sauerrahm-Sauce

250 G	Sauerrahm
50 G	Senf
1	Knoblauchzehe
	Salz

## Zubereitung

## Schmorgemüse

- 1. Karotten, Pastinake, Zwiebel schälen und mit Radieschen in Spalten schneiden.
- 2. Mit Öl marinieren, leicht salzen und vermengen.
- 3. Anschließend bei 200°C 45-60 Minuten backen.

Dabei das Gemüse immer wieder mit dem Pfannenwender umdrehen.

#### Gebackene Pilze

- 1. Die Pilze putzen, wenn nötig in Stücke schneiden, salzen und anschließen panieren.
- 2. In Butterschmalz goldbraun herausbacken.
- 3. Nochmal leicht salzen und anrichteten.

## Fladenbrot - Vorteig

- 1. Am Vortag 5 Minuten auf Stufe 1, dann 5 Minuten auf Stufe 2 in der Rührmaschine verrühren.
- 2. Danach den Teig 2 Stunden gehen lassen und anschließend abgedeckt über Nacht in die Kühlung.

# Fladenbrot - Hauptteig

1. Alle Zutaten und 70% vom Wasser 5 Minuten auf Stufe 1 verrühren.

2. Die restlichen 30% Wasser 5 Minuten auf Stufe 2 in der Rührmaschine zu einem Teig verkneten.

Teigtemperatur 23°C

- 3. Teig in geölte Form geben, falten und 1 h gehen lassen.
- 4. Wieder falten und eine halbe Stunde gehen lassen, ein weiteres Mal falten und nochmal eine Viertelstunde gehen lassen.
- 5. Mit Backblech im mittlernen Bereich das Backrohr auf Vollgas, Heißluft vorheizen.
- **6.** In 100g Stücke portionieren, rund schleifen, kurz rasten lassen und mit einem Nudelholz ausrollen.
- 7. Durchmesser ca. 15 cm, leicht befeuchten und mit schwarzem Kümmel bestreuen.
- 8. Nun die bemehlten Fladen nacheinander auf das heiße Blech legen und kurz warten.
- 9. Wenn sich die Oberseite wölbt, umdrehen und nochmal kurz warten.
- 10. In diesem Stadium den Fladen gut unter Beobachtung halten.

#### Sauerrahm-Sauce

1. Für die Sauce den Sauerrahm mit Senf, Knoblauch und Salz vermengen.

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Rezept zum Film: Die Reise auf den Gipfel der Salzburger Ernährungspyramide