

jamu: MAGIC Fladenbrot mit Gemüse



Zutaten:

Fladen:

- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1/2 TL Steinsalz
- 1/4 TL jamu:MAGIC
- 1 EL bio:HANFÖL
- Öl für die Pfanne

Gemüse:

- 1 kleine Melanzani
- 1 roter Paprika
- 1 Becher Sauerrahm
- Frische Kräuter nach Belieben
- Salz & Pfeffer
- Pinienkerne
- Etwas Basalmicoessig
- Etwas Olivenöl
- [geröstete Kichererbsen](#)



So wird´s gemacht:

Fladen:

- Das Mehl sieben und mit Salz und jamu:MAGIC mischen.
- Das Hanföl und so viel Wasser unterkneten, bis ein fester Teig entsteht.
- Den Teig zu 10 Bällchen formen.
- Die Bällchen etwas flach drücken und auf einer leicht eingeölten Fläche zu Fladen mit ca. 10cm Durchmesser ausrollen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Fladen einlegen, mit einem Schaumlöffel in die Mitte drücken, damit der Teig aufgeht. Rasch wenden und fertigbacken.

Gemüse:

- Die Melanzani in sehr dünne Scheiben schneiden, auf beiden Seiten einsalzen und für 10 Minuten stehen lassen.
- Das Salz anschließend mit Wasser abspülen, die Melanzani abtropfen lassen und mit Küchenrolle trockentupfen.
- Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und mit dem in Stücke geschnittenen Paprika auf beiden Seiten gut anbraten.
- Gemüse auf einem Teller kurz beiseite stellen.
- In derselben Pfanne Pinienkerne anrösten und mit etwas Balsamico Essig ablöschen.
- Das Gemüse zurück in die Pfanne geben kurz durchziehen lassen, mit etwas frisch gemahlener Pfeffer abschmecken.
- Das fertige Gemüse auf die gebackenen Fladen geben, je einen Löffel Sauerrahm darauf verteilen und mit frischen Kräutern und [gerösteten Kichererbsen](#) garniert servieren.