

Vollkorn Pfannenbrot

mit Chutney, Haloumi und Spinat



Zutaten für 4 Brote:

100 g Dinkelvollkornmehl
4 EL Naturjoghurt
1 TL Backpulver
1 EL Olivenöl
1/2 TL Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen, die Masse auf die Arbeitsfläche schütten und von Hand kneten, bis ein kompakter Klumpen entsteht. Den Teig in 4 Teile teilen und jeweils zu einem ovalen, ca. 1,5 cm dicken Fladen auswalken.

Den Teig in 4 Teile schneiden und jeweils zu einem ovalen, ca 1,5 cm dicken Fladen auswalken. Die Fladen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, ohne Öl anbraten bis sie goldbraun sind.

Und nun nach Lust und Laune belegen und genießen!!

- mit Pesto, Frischkäse, Chutney, Ajvar, Mandel- oder Erdnussbutter, Hummus, Ricotta, Knoblauchbutter, Parmaschinken, Salami, Rindfleischstreifen, Putenbrust, Thunfisch, Sardellen, ein pochierte, weichgekochtes oder Spiegelei, Haloumi, Feta, Parmesan, Ziegenkäse, Gorgonzola, frischem Gemüse wie Spinat, Rucola, Rote Beete, Tomaten, gebratene Pilze, Oliven, getrocknete Tomaten, frische Chilies belegen.

- Wer dann noch den besonderen Twist sucht, kann mit dem Kontrast von süß und salzig oder weich und knusprig spielen und das ganze mit Birnen und Walnüssen (passt perfekt zu Gorgonzola), Mango, Feigen, Äpfeln, Honig, Kürbis, Nüssen oder knusprigen Röstzwiebeln verfeinern.