

# Rezept des Monats April 2025

## Bärlauch Fladen



### Zutaten: (für 1 Blech)

12 g Hefe (1/4 Würfel)  
1/2 TL Honig  
150 g Dinkel-Vollkornmehl (und etwas Mehl f. die Arbeitsfläche)  
150 g Weizen-Vollkornmehl  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
2 rote Paprikaschoten  
120 g Bärlauch (mit Blüten)  
150 g Emmentaler  
3 Eier  
250 g Schmand  
1 TL Fenchelsamen

### Zubereitung:

1. Für den Teig die Hefe in eine Schüssel bröseln und mit Honig und ca. 150 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Beide Mehle, Olivenöl und 1 TL Salz zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. die Paprikaschoten waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Käse reiben. In einer Schüssel die Eier mit dem Schmand und dem Käse verrühren. Den Bärlauch und die Paprikawürfel untermischen und mit Pfeffer und nach Bedarf ein wenig Salz würzen.
3. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und dünn ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, einige Male mit einer Gabel einstechen und die Bärlauchcreme darauf verteilen. Dabei einen kleinen Rand frei lassen. Mit dem Fenchel bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 240 °C (Umluft 225 °C) ca. 17 Min. goldbraun und knusprig backen. Mit Bärlauchblüten bestreuen und weitere 2-3 Min. backen. Dazu passt ein knackiger Salat!

Nährwerte p.Stck.: 480 kcal, 38 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 28 g Fett